

**MANFAAT PUASA DALAM PERSPEKTIF SUNNAH DAN  
KESEHATAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas**

**dan Memenuhi Syarat-syarat Memperoleh gelar Sarjana (S.1)**

**Dalam Ilmu Ushuluddin**

Oleh:

**ZAKIAH ULFAH**

**NIM 43.12.3.028**

**Program Studi**

**ILMU ALQURAN DAN TAFSIR**



**FAKULTAS USHULUUDIN DAN STUDI ISLAM**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2016**

## **SURAT PERSETUJUAN**

Skripsi Berjudul :

**MANFAAT PUASA DALAM PERSPEKTIF SUNNAH DAN  
KESEHATAN**

Oleh :

**ZAKIAH ULFAH**

**NIM 43123028**

Dapat disetujui dan disahkan sebagai persyaratan untuk memperoleh  
Gelar Sarjana (S1) Pada Program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN Sumatera Utara.

Medan, 25 Mei 2016

Pembimbing I

**Dr. H. Abdullah AS**

**NIP. 19540501 198703 1 001**

Pembimbing II

**Munandar, M.Th.I**

**NIP. 19830104 201101 1 006**

## SURAT PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “**MANFAAT PUASA DALAM PERSPEKTIF SUNNAH DAN KESEHATAN**” an. Zakiah Ulfah, NIM. 43123028 Program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir telah dimunaqasyahkan dalam sidang munaqasyah Sarjana (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN Sumatera Utara pada tanggal 25 Mei 2016.

Medan, 25 Mei 2016  
Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Program Sarjana (S.1) Fak. Ushuluddin  
dan Studi Islam UIN Sumatera Utara Medan

Ketua,

Sekretaris,

Adenan, MA  
Nip. 19690615 199703 1 002

Siti Ismahani, M.Hum  
Nip. 19690503 199903 2 003

Anggota

1. Dr. H. Abdullah AS  
Nip. 19540501 198703 1 001

2. Munandar, M.Th.I  
Nip. 19830104 201101 1 006

3. Dr. Sulidar, M.Ag  
Nip. 19670526 199603 1 002

4. Dr. H. Husnel Anwar, M.A  
Nip. 19701227 200501 1 004

Mengetahui  
Dekan Fak. Ushuluddin dan  
Studi Islam UIN-SU

Dr. Hj. Dahlia Lubis M.Ag  
Nip. 19591110 198603 2 004

## **SURAT PERNYATAAN**

Kami Pembimbing I dan Pembimbing II yang ditugaskan untuk membimbing skripsi dari Mahasiswi yaitu:

Nama : ZAKIAH ULFAH  
Nim : 43123028  
Jurusan : Ilmu Alquran dan Tafsir  
Judul Skripsi : **MANFAAT PUASA DALAM PERSPEKTIF  
SUNNAH DAN KESEHATAN**

Berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat ilmiah berdasarkan ketentuan yang berlaku dan selanjutnya dapat di munaqasahkan.

Medan, 25 Mei 2016

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Abdullah AS

Munandar M.Th.I

NIP. 19540501 198703 1 001

NIP. 19830104 201101 1 006

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ZAKIAH ULFAH

Nim : 43123028

Jurusan : Ilmu Alquran dan Tafsir

Tempat /Tgl. Lahir : Langsa, 07 Juli 1994

Pekerjaan : Mahasiswi Fak. Ushuluddin dan Studi Islam  
UIN-SU Medan

Alamat : Jl. M. Ya'kub Gg. Setia No.74, Medan Perjuangan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “**Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan**” benar-benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya.

Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan didalamnya, maka kesalahan dan kekeliruan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

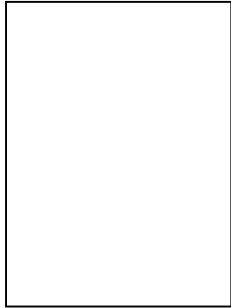
Medan, 25 Mei 2016

Yang membuat pernyataan,

ZAKIAH ULFAH

NIM. 43123028

## ABSTRAK



Nama : Zakiah Ulfah  
Nim : 43123028  
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Islam  
Jurusan : Ilmu Alquran dan Tafsir  
Judul Skripsi : Manfaat Puasa dalam Perspektif  
Sunnah dan Kesehatan  
Pembimbing I : Dr. H. Abdullah AS  
Pembimbing II : Munandar M.Th.I

Judul skripsi ini adalah **“Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan”**. Topik pembahasan dalam judul ini diangkat menjadi penelitian ilmiah yaitu penjelasan yang sebenarnya tentang manfaat puasa dalam perspektif sunnah dan kesehatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana manfaat puasa dalam perspektif sunnah dan manfaat puasa dalam perspektif kesehatan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode tafsir maudhu’i.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah: Ibadah puasa merupakan metode penyembuhan paling kuno yang sudah digunakan oleh berbagai umat dan bangsa sepanjang perjalanan sejarah. Karena itu, tidak heran, jika puasa mendapat martabat sangat mulia dan kedudukan yang sangat tinggi dalam syariat Islam, yang diturunkan dari Pencipta langit dan bumi, yang menciptakan makhluk dengan tujuan beribadah kepada-Nya. Dan apabila ibadah puasa dilakukan dengan didasari keimanan dan semata-mata mengharap ridha-Nya serta melakukannya sesuai dengan aturan yang telah ditentukan maka kita akan senantiasa memperoleh keberkahan puasa yang akan dirasakan manfaatnya bagi kesehatan jasmani maupun rohani.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah Swt. yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang atas segala Rahmat dan Hidayah-Nyalah skripsi ini dapat penulis selesaikan. Shalawat dan salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw. yang telah menyampaikan risalah Allah untuk membimbing umat manusia menjadi manusia yang berguna bagi Agama, nusa dan bangsa.

Alhamdulillah dengan limpahan rahmat Allah Swt maka penulis dapat menyusun skripsi ini yang berjudul “**MANFAAT PUASA DALAM PERSPEKTIF SUNNAH DAN KESEHATAN**” dalam melengkapi dan memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) di Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun material sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepadanya:

1. Ayahanda tercinta Drs. H. Abdul Wahab, MA dan Ibunda tercinta Dra. Hj. Azizah Ishaq, yang telah berjuang dengan segenap kemampuan dan keterbatasan, membesarkan mendidik, dan memberi semangat serta doa sehingga membawa penulis menjadi manusia yang bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga, agama, bangsa, dan juga orang lain. Serta buat keluarga

yang sangat penulis cintai, yaitu adik tersayang Zakiah Humaira, dan Zikri Maula yang selalu mendoakan dan memberi semangat kepada penulis.

2. Bapak Prof. Dr. H. Saidurrahman, M.Ag selaku rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Ibu Dr. Hj. Dahlia lubis, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Bapak Prof. Dr. Amroeni, M.Ag selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. H. Harun Al Rasyid, MA selaku Wakil Dekan II, Bapak Dr. H. Sulaiman M. Amir, MA selaku Wakil Dekan III.
4. Bapak H. Sugeng Wanto, M.Ag selaku Ketua Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, kepada Ibu Siti Ismahani, M.Hum selaku sekretaris jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir.
5. Bapak Dr. H. Abdullah AS selaku pembimbing I dan Bapak Munandar M.Th.I selaku pembimbing II yang telah senantiasa meluangkan waktu dan membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen dan para pegawai Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam yang telah membantu penulis, memberikan informasi dan masukan untuk penulisan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Ahmad Rivai Harahap selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis selama penulisan skripsi ini.



8. Dan buat teman-teman seperjuangan tercinta baik itu dari Indonesia dan Malaysia, yang telah membantu dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, diantaranya: Fitri, Kholidah, Emma, Wina, Nuril, Hanijah, Sari, Safrida, Elvi, Delima, Ema wahyuni, Nurul Amirah, Nur Nabilah, Nur Hasnizah, dan lainya yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu.

Sebagai hamba Allah yang dhoif yang tak pernah lekang dari sifat salah dan lupa, penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak untuk penyempurnaan skripsi ini. Akhirnya semoga skripsi ini dapat berguna bagi pembaca umumnya dan bagi penulis khususnya, amiin..

Wassalam

Medan, 25 Mei 2016

Penulis

ZAKIAH ULFAH

NIM. 43123028

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah Sistem Transliterasi Arab-Latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No.0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988.

### A. Konsonan Tunggal

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam pedoman ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	bā'	B	-
ت	tā'	T	-
ث	ṣā'	ṣ	s dengan satu titik di atas
ج	Jīm	J	-
ح	ḥā'	ḥ	h dengan satu titik di bawah
خ	khā'	Kh	-
د	Dāl	D	-
ذ	Ẓāl	Ẓ	z dengan satu titik di atas

ر	rā'	R	-
ز	Zāi	Z	-
س	Sīn	S	-
ش	Syīn	Sy	-
ص	ṣād	ṣ	s dengan satu titik di bawah
ض	ḍād	ḍ	d dengan satu titik di bawah
ط	ṭā'	ṭ	t dengan satu titik di bawah
ظ	ẓā'	ẓ	z dengan satu titik di bawah
ع	'ain	'	koma terbalik
غ	Gain	G	-
ف	fā'	F	-
ق	Qāf	Q	-
ك	Kāf	K	-
ل	Lām	L	-
م	Mīm	M	-
ن	Nūn	N	-
ه	hā'	H	-
و	Wāwu	W	-
ء	Hamzah	tidak dilambangkan atau '	apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata

ي	yā'	Y	-
---	-----	---	---

## B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda syaddah, ditulis rangkap.

Contoh:

رَبَّنَا ditulis rabbanā

قَرَّابَ ditulis qarraba

الْحَدُّ ditulis al-ḥaddu

## C. Vokal Pendek

Harakat fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

Contoh:

يَضْرِبُ ditulis yaḍribu

جَعَلَ ditulis ja‘ala

سُئِلَ ditulis su‘ila

## D. Vokal Panjang

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf/transliterasinya berupa huruf dan tanda. Vokal panjang ditulis, masing-masing dengan tanda hubung (-) diatasnya atau biasa ditulis dengan tanda caron seperti (ā, ī, ū).

Contoh:

قَالَ ditulis qāla

قِيلَ ditulis qīla

يُقُولُ ditulis yaqūlu

## DAFTAR ISI

**SURAT PERSETUJUAN**

**SURAT PENGESAHAN**

**SURAT PERNYATAAN**

**ABSTRAK** ..... i

**KATA PENGANTAR** ..... ii

**PEDOMAN TRANSLITRASI** ..... v

**DAFTAR ISI** ..... viii

**BAB I PENDAHULUAN** ..... 1

A. Latar Belakang Masalah ..... 1

B. Rumusan Masalah ..... 9

C. Batasan Istilah ..... 9

D. Metodologi Penelitian ..... 11

E. Tinjauan Pustaka ..... 13

F. Tujuan dan Kegunaan Penelitian ..... 14

G. Sistematika Pembahasan ..... 15

**BAB II MANFAAT PUASA DALAM PERSPEKTIF SUNNAH** ..... 17

A. Pengertian Puasa ..... 17

B. Pembagian Puasa ..... 21

C. Hadis-Hadis tentang Puasa ..... 34

D. Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah ..... 36

**BAB III MANFAAT PUASA DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN** ..... 46

A. Pandangan Para Ahli Kesehatan tentang Puasa ..... 46

B. Aturan Puasa yang Baik Bagi Kesehatan ..... 53

C. Implikasi Puasa terhadap Kesehatan ..... 62

1. Terapi penyakit mental dengan puasa ..... 62

2. Terapi penyakit jasmani dengan puasa ..... 69

<b>BAB IV ANALISIS .....</b>	<b>76</b>
A. Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah .....	76
B. Manfaat Puasa dalam Perspektif Kesehatan .....	79
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan .....	87
B. Saran-saran.....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>90</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Agama adalah hubungan manusia dengan sesuatu yang dianggap suci, kudus, atau ilahi, disebut agama. Biasanya agama dikaitkan dengan hubungan manusia dengan Tuhan, dewa, atau roh. Ibadah, perilaku moral, iman, dan partisipasi dalam lembaga keagamaan merupakan unsur agama sebagaimana diamalkan penganutnya karena diperintahkan kitab suci agama.<sup>1</sup>

Terdapat berbagai versi pengelompokan agama diantaranya ada yang mengelompokkan agama ke dalam dua kelompok: agama *wad'ī* (*natural religions*) atau agama alamiah dan agama samawi (*revealed religions*) atau agama yang diwahyukan. Agama *wad'ī* adalah agama yang timbul di antara manusia sendiri dan lingkungan tempat mereka hidup. Agama yang tergolong dalam agama *wad'ī* antara lain adalah Hindu, Budha, Kong Hu Cu, dan Shinto. Agama samawi adalah agama yang diturunkan Allah Swt. menjadi petunjuk bagi manusia. yang tergolong agama samawi adalah Yahudi, Nasrani, dan Islam.<sup>2</sup>

Islam adalah agama samawi terakhir yang diwahyukan Allah Swt. kepada utusan-Nya, Muhammad Saw. untuk disampaikan kepada seluruh umat manusia

---

<sup>1</sup> Azyumardi Azra, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 2005), h. 88.

<sup>2</sup> Azyumardi Azra, *Ensiklopedi...*, h. 89.



di dunia. Agama Islam bersifat universal dan menjadi rahmat bagi seluruh alam (*rahmatan li al-‘ālamīn*). Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhannya dan kedudukan manusia di hadapan Tuhan, tetapi juga memberikan tuntunan bagaimana manusia berhubungan dengan sesamanya, dan bagaimana kedudukan manusia di tengah alam semesta ini. (QS. Al-Imran : 112)

ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلَّةُ أَيْنَ مَا تُثْقِفُوا إِلَّا بِحَبْلٍ مِنَ اللَّهِ وَحَبْلٍ مِنَ النَّاسِ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ  
وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةُ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقِّ ذَلِكَ بِمَا  
عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ (١١٢)

*Artinya: “Mereka diliputi kehinaan di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang kepada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia, dan mereka kembali mendapat kemurkaan dari Allah dan mereka diliputi kerendahan. yang demikian itu karena mereka kafir kepada ayat-ayat Allah dan membunuh Para Nabi tanpa alasan yang benar. yang demikian itu disebabkan mereka durhaka dan melampaui batas.”*<sup>3</sup>

Kitab suci agama Islam adalah Alquran yang merupakan firman Allah Swt. yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad Saw. dengan perantaraan Malaikat Jibril yang merupakan pedoman bagi umat Islam. Dalam Islam selain Alquran terdapat Hadis atau Sunnah yang merupakan sumber ajaran Islam kedua. Hadis adalah perkataan, perbuatan, dan takrir (persetujuan) Nabi Muhammad Saw. atas perbuatan yang dilakukan para sahabat.

---

<sup>3</sup> Departemen Agama RI, *Syamil Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2009), h. 64.

Kehidupan spiritual umat Islam diatur terpadu dalam pelaksanaan ibadah praktis, seperti shalat, puasa, zakat, dan haji. Empat macam kewajiban itu mempunyai hubungan kausal dengan aspek akidah dan muamalah (urusan kemasyarakatan/sosial). Diantara kewajiban praktek ibadah di atas, penulis akan menelaah lebih luas tentang ibadah puasa.

Puasa merupakan rukun Islam yang ketiga, puasa adalah salah satu ibadah umat Islam yang memiliki arti menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa, yang berupa memperturutkan syahwat, perut dan farji (kemaluan), sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari dengan niat khusus.<sup>4</sup>

Perintah untuk melakukan puasa Ramadan berdasarkan pada Alquran, Hadis, dan kesepakatan ulama. Dalil yang menyatakan kewajiban berpuasa disebut dalam Alquran surat al-Baqarah : 183-185. Allah Swt. berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣)

*Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa.”*<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Sri Suhandjati Sukri, *Ensiklopedi Islam dan Perempuan*, (Bandung: Penerbit Nuansa, 2009), h. 310.

<sup>5</sup> Departemen Agama RI, *Syamil Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2009), h. 28.

Adapun Hadis yang menerangkan kewajiban berpuasa antara lain adalah Hadis yang diriwayatkan Al-Bukhari (w. 256 H) dan Muslim (w. 261 H) dari Ibnu Umar yang menerangkan rukun Islam dan Hadis Qudsi, sehingga berdasarkan dalil ini ulama sepakat bahwa puasa Ramadan itu wajib dilaksanakan setiap muslim.<sup>6</sup>

Kewajiban berpuasa bagi umat Islam ditetapkan dan diterapkan pada periode Madinah, sebagaimana umumnya ibadah lainnya. Puasa ditetapkan Nabi Muhammad Saw. sebagai ibadah wajib pada tahun ke 2 Hijriyah setelah arah kiblat diubah dari Masjidil Aqsha di Yerusalem ke Ka'bah, Baitullah, Mekkah.

Puasa Ramadan wajib dimulai ketika melihat atau menyaksikan bulan pada awal bulan Ramadan. Sebagaimana Hadis Nabi Muhammad Saw:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صُومُوا لِرُؤْيَيْهِ وَأَفْطِرُوا لِرُؤْيَيْهِ  
فَإِنْ غُبِيَ عَلَيْكُمْ فَأَكْمِلُوا عِدَّةَ شَعْبَانَ ثَلَاثِينَ (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a Nabi Saw bersabda: "Berpuasalah kalian dengan melihatnya (hilal) dan berbukalah dengan melihatnya pula. Apabila kalian terhalang oleh awan maka sempurnakanlah jumlah bilangan hari bulan Sya'ban menjadi tiga puluh hari." (HR. Bukhari)<sup>7</sup>*

<sup>6</sup> Azyumardi Azra, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 2005), h. 309.

<sup>7</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Bab *As-Shaum*, Jilid II, (Istanbul: Dar Sahnun, 1413 H/1992), h. 229.

Hal ini didasarkan juga dalam Alquran surah al-Baqarah ayat 185

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٨٥)

*Artinya: “(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). karena itu, Barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, Maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan Barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), Maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur.”<sup>8</sup>*

Jadi, Hadis dan ayat diatas menjelaskan bahwa apabila melihat bulan, maka diwajibkan untuk kita berpuasa, Akan tetapi, apabila engkau tidak melihatnya maka sempurnakan jumlah bulan Ramadan itu menjadi tiga puluh hari.

Nabi Muhammad Saw. mensosialisasikan persyaratan puasa dalam dua periode. Awalnya beliau memberi pilihan pada umatnya apakah ingin berpuasa atau membayar fidyah, yaitu memberi makan fakir-miskin dengan penekanan lebih pada pilihan berpuasa. Periode ini kemudian beralih pada periode mengikat dan pasti. Pilihan pun dibatalkan, semua mukalaf yang mampu wajib berpuasa.

---

<sup>8</sup> Departemen Agama RI, *Syamil Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2009), h. 28.

Tapi, jika ditarik ke belakang, puasa merupakan amal ibadah yang telah diwajibkan atas setiap umat-umat terdahulu. Ada tiga bentuk puasa yang telah dilakukan oleh umat terdahulu, yaitu:

1. Puasa bicara, yakni puasa yang dilakukan oleh Maryam. Sebagaimana yang telah dikisahkan Allah Swt dalam Alquran.<sup>9</sup>
2. Puasa dari seluruh atau sebagian perbuatan (bertapa), seperti puasa yang dilakukan oleh pemeluk agama Budha dan sebagian Yahudi.
3. Puasa kaum-kaum lainnya yang mempunyai cara dan kriteria yang telah ditentukan oleh masing-masing kaum tersebut, seperti puasa yang dilakukan oleh agama kristen yaitu tidak memakan daging dalam sehari.<sup>10</sup>

Namun, tentu saja puasa yang dilakukan umat-umat terdahulu berbeda makna dan tata caranya dari puasa yang terdapat dalam Syariat Islam yang dilaksanakan oleh kaum muslimin. Umat muslim melaksanakan perintah puasa atas dasar perintah Allah Swt. juga untuk memperingatkan mereka bahwa puasa adalah syariat bagi mereka sebagaimana ia juga syariat orang-orang terdahulu sebelum mereka. Dan sesungguhnya tujuan puasa adalah ketakwaan yang terpampang dalam firman-Nya *“La'allakum tattaqūn”*. Agar kalian bertakwa.

Ketakwaan baru akan terwujud jika seorang hamba menuruti segala yang diperintahkan Allah Swt. membenarkan Rasulullah Saw. berjalan sesuai dengan

---

<sup>9</sup> Baca: Q. S. Maryam/19 : 26.

<sup>10</sup> Efri A AlBakary, *Panduan Puasa Terlengkap*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2014), h. 42.

tuntunan beliau, menapaki jalan beliau yang lurus, meninggalkan apa-apa yang dilarang Allah Swt. dan Rasul-Nya, menjauhi jalan-jalan setan dan para pengikutnya, serta menghalangi jiwa dari hawa nafsu.

Jika seseorang hamba sudah mengerjakan perkara-perkara diatas, niscaya ia sudah memperoleh ketakwaan dalam hatinya. Kemudian ketakwaan itu diikuti rasa khusyu' kepada Allah Swt. dalam segala yang tersembunyi dan yang nampak. Lalu seluruh anggota tubuh membenarkan hal itu dengan perilaku. Perilaku demikian itulah yang menyebabkan seorang hamba hidup bahagia dan menyenangkan di dunia, memperoleh ridho Allah Swt. dan menggapai kesuksesan dengan surga-Nya di akhirat.<sup>11</sup>

Pembahasan tentang faedah puasa sangat banyak, selain meningkatkan ketakwaan kita kepada Allah Swt. puasa juga merupakan senjata terkuat melawan segala penyakit, dan ini adalah bukti ilmiah yang permanen. Maka perbanyaklah puasa, dan kamu akan mendapatkan perbaikan besar pada penyakit apa pun yang kamu derita. Sesungguhnya obat dari sebagian besar penyakit berada di dalam setiap diri kita. Semua dokter pada hari ini meyakini bahwa puasa adalah kebutuhan yang vital bagi setiap manusia, walaupun manusia tersebut terlihat sehat tubuhnya. Karena racun-racun yang menumpuk di tengah perjalanan hidup manusia tidak mungkin dihilangkan kecuali dengan puasa dan pencegahan dari makan dan minum. Selain itu

---

<sup>11</sup> Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan maknanya*, (Surabaya: Pusataka eIBA, 2008), h. 390.

juga puasa mempunyai keunggulan dalam kekuatan mengobati guncangan-guncangan kejiwaan yang kuat seperti *schizophrenia* (jenis penyakit jiwa), karena puasa memberikan relaksasi yang sempurna kepada otak dan sel-sel sumsum, di saat yang sama puasa juga akan bekerja membersihkan sel-sel tubuh dari racun-racun, dan ini berdampak positif pada kestabilan emosi kejiwaan dari orang puasa.

Bahkan kita dapat menemukan banyak sekali pakar-pakar kejiwaan mengobati orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan hanya dengan berpuasa saja, dan mereka pun mendapatkan hasil yang gemilang dan menggembirakan. Oleh karena itu, puasa dianggap sebagai obat yang manjur untuk mengobati kebanyakan penyakit-penyakit kejiwaan yang kronis seperti *schizophrenia* (jenis penyakit jiwa), kesedihan, kegelisahan, dan frustrasi. Serta masih banyak lagi penyakit-penyakit lain yang dapat diobati dengan melakukan ibadah puasa.<sup>12</sup>

Dewasa ini, kita sering melihat betapa merugi manusia apabila melakukan ibadah puasa, karena yang diperoleh hanyalah rasa haus dan lapar. Disini puasa menjadi alternatif terapi yang ditawarkan oleh Islam agar manusia mampu merasakan betapa nikmatnya melakukan ibadah puasa apabila dikerjakan sesuai dengan aturan yang telah ditentukan serta keberkahan puasa yang akan dirasakan manfaatnya bagi kesehatan jasmani maupun rohani.

---

<sup>12</sup> Abdeddaem Kaheel, *Obati Dirimu Dengan Al-Qur'an*, (Rempoa, Tangerang Selatan: PT. Iniperbesa Pustaka Indonesia, 2015). h. 106.

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti jelaskan di atas, maka penulis bermaksud untuk meneliti secara lebih mendalam tentang manfaat puasa dalam perspektif sunnah dan kesehatan. Penelitian ini akan dipaparkan secara detail dalam skripsi ini yang berjudul **“MANFAAT PUASA DALAM PERSPEKTIF SUNNAH DAN KESEHATAN”**

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka masalah pokok yang akan dibahas dalam kajian skripsi ini adalah manfaat puasa dalam perspektif Sunnah dan kesehatan.

Dari masalah pokok di atas, maka masalah yang menjadi obyek kajian skripsi ini adalah:

1. Bagaimana manfaat puasa dalam perspektif Sunnah?
2. Bagaimana manfaat puasa bagi kesehatan?

### **C. Batasan Istilah**

Judul skripsi ini adalah “Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan” Sebagai langkah awal untuk membahas isi skripsi ini, supaya tidak terjadi kesalah pahaman, maka penulis memberikan uraian dari judul penelitian ini. Yaitu sebagai berikut:



### 1. Manfaat

Dalam *Kamus Umum Bahasa Indonesia* manfaat ialah guna, faedah.<sup>13</sup>

### 2. Puasa

Puasa adalah salah satu ibadah umat Islam yang berarti menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa, yang berupa memperturukkan syahwat, perut dan farji (kemaluan), sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari dengan niat khusus.<sup>14</sup>

### 3. Sunnah

Segala sesuatu yang diriwayatkan dari Rasul berupa perkataan, perbuatan, dan pengakuan (taqrir), atau keadaan akhlak atau keadaan fisik atau sejarah kehidupannya, baik itu sebelum diangkat menjadi Rasul atau pun sesudahnya.<sup>15</sup>

### 4. Kesehatan

Keadaan jiwa yang seimbang, harmonis dan stabil, baik dalam hubungan dengan diri pribadinya, maupun dengan dunia sekitarnya, berupa daya penyesuaian diri yang baik, kesenangan hidup yang memuaskan, dan keinginan yang menetap

---

<sup>13</sup> Js. Badudu, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT Intergrafika, 1996), h. 858.

<sup>14</sup> Sri Suhandjati Sukri, *Ensiklopedi Islam dan Perempuan*, (Bandung: Penerbit Nuansa, 2009), h. 310.

<sup>15</sup> Ramli Abdul Wahid dan Husnel Anwar Matondang, *Kamus lengkap Ilmu Hadis*, (Medan: Perdana Publishing, 2011), h. 224.

untuk memperoleh hidup stabil, sabar dan harmonis dengan perkataan lain: sikap mental atau jiwa positif, bukan sekedar tidak adanya gangguan atau penyakit jiwa.<sup>16</sup>

#### **D. Metodologi Penelitian**

Metode penelitian dalam pembahasan skripsi ini meliputi berbagai hal sebagai berikut:

##### **1. Metode Pendekatan**

Melalui metode ini, penulis menggunakan metode pendekatan dalam menganalisa bahan yang telah dihimpun dengan memakai metode *mauḍū'i*. Yang dimaksud dengan metode *mauḍū'i* adalah suatu pengkajian terhadap Hadis pada suatu topik atau judul tertentu. Setelah itu, baru dikaji dan dianalisis dari berbagai padangan baik dari disiplin ilmu yang berkaitan dengan ilmu-ilmu Hadis maupun kajian kesehatan yang sedang berkembang.

Langkah-langkah metode *mauḍū'i* ini dapat dirinci sebagai berikut:

- Menentukan tema atau masalah yang akan dibahas,
- Menghimpun atau mengumpulkan data Hadis-hadis yang terkait dalam satu tema, baik secara lafal maupun secara makna,
- Menyusun tema pembahasan di dalam kerangka yang pas, sistematis, sempurna, dan utuh,

---

<sup>16</sup> Hasan Shadily, *Ensiklopedi Umum*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1973), h. 555.

- Melengkapi pembahasan dengan Hadis atau ayat-ayat pendukung sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan semakin jelas,
- Mempelajari term-term tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun Hadis-hadis yang mengandung pengertian serupa,
- Menganalisis keterangan atau kesimpulan dari masing-masing bagian kecil tersebut dan menerangkan pokok tujuannya.<sup>17</sup>

## 2. Metode Pengumpulan Data

Mengenai pengumpulan data, penulis menggunakan metode atau teknik *library research*, yaitu mengumpulkan data-data melalui bacaan dan literatur-literatur yang ada kaitannya dengan pembahasan penulis. Penulis juga mengambil sumber primer penelitian ini adalah Hadis, sumber sekunder adalah terdiri dari beberapa literatur dari berbagai buku-buku keislaman, majalah, maupun artikel-artikel yang berkaitan dengan judul ini.

## 3. Metode Pengolahan Data

Mayoritas metode yang digunakan dalam pembahasan skripsi ini adalah kualitatif, karena untuk menemukan pengertian yang diinginkan, penulis mengolah data yang ada untuk selanjutnya diinterpretasikan ke dalam konsep yang bisa mendukung sasaran dan objek pembahasan.

---

<sup>17</sup>Abdul Al-Hayy Al-Farmawy, *Metode Tafsir Maudhu'i*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), h. 45.

## E. Tinjauan Pustaka

Terdapat sejumlah buku yang menjadi sumber primer untuk pembahasan ini di antaranya adalah:

- 1) Karya Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan maknanya*, Cetakan Pertama, Surabaya : Pusataka elBA, Agustus 2008. Dalam buku ini mengupas makna ibadah puasa dan ibadah-ibadah di bulan Ramadan yang jarang diungkap di buku lain. Juga menjelaskan cara meraih “harta karun” yang tersembunyi di dalamnya. Serta jika anda ingin hidup sehat, puasa juga bisa menjadi gaya hidup pilihan.
- 2) Karya Ahmad Harjani, *Panduan Lengkap Puasa Wajib dan Sunnah*, Cetakan Pertama, Yogyakarta : Buku Pintar, 2015. Dalam buku ini dipaparkan tentang keutamaan puasa, rahasia puasa, ibrah dari puasa, dan masih banyak lagi tentang ilmu-ilmu yang berkaitan dengan puasa.
- 3) Karya ‘Abdul Mun’im Qindil, *Berobat dengan Al-Qur’an (Therapie Preventif, Kuratif, dan Ruhani dalam Al-Qur’an)*, Cetakan Pertama, Bandung : Irsyad Baitus Salam, Mei 2008. Buku ini tampil sebagai pemecah masalah kesehatan, mencakup kesehatan secara preventif, kuratif, dan ruhani.

- 4) Karya Dr. Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*, Cetakan Pertama, Jakarta : Cakrawala Publishing, Maret 2013. Buku ini menguraikan upaya pencegahan berbagai penyakit baik fisik, psikis maupun sosial, diuraikan secara ilmiah ditinjau dari sudut medis. Shalat, Puasa, Zakat dan Haji merupakan Rukun Islam ternyata banyak membawa manfaat bagi upaya pencegahan penyakit. Bagi umat Islam, seyogianya menghayati dan mengamalkan Rukun Islam tadi dengan sungguh-sungguh agar dapat memperoleh hikmahnya, yaitu kesehatan lahir dan bathin.
- 5) Karya Wawan Susetya, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, Cetakan Pertama, Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2015. Buku ini mengupas tentang pengertian puasa, perspektif puasa sunnah Senin Kamis dalam Islam, dampak positif puasa Senin Kamis, keajaiban puasa terhadap kekuatan jiwa manusia, hingga mengisahkan puasanya para tokoh-tokoh besar.

## **F. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### **1) Tujuan**

Penelitian ini bertujuan disamping sebagai salah satu prasyarat wajib dalam pemenuhan tugas perkuliahan, juga untuk mengembangkan pemahaman yang lebih jelas mengenai “Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan”. Setelah diadakan penelitian, diharapkan adanya konklusi yang utuh dan menyeluruh mengenai pemahaman tentang “Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah dan

Kesehatan”. Selanjutnya konklusi tersebut dapat dijabarkan dan diterapkan dalam kehidupan.

## 2) Kegunaan

Diharapkan dari hasil tulisan ini memiliki nilai akademis yang memberikan kontribusi pemikiran, atau dapat menambah informasi dan memperkaya khazanah intelektual Islam, khususnya pemahaman tentang “Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan” dan pesan yang disampaikan.

## **G. Sistematika Pembahasan**

Secara garis besarnya penulis memberikan gambaran secara umum dari pokok pembahasan ini. Skripsi ini terdiri dari lima bab, masing-masing bab terdiri atas beberapa sub bab.

Bab I : Berisi permasalahan yang membahas latar belakang, rumusan masalah, batasan istilah, metodologi penelitian, tinjauan pustaka, tujuan dan kegunaan penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II : Adalah bab yang bersifat sebagai pengantar untuk pembahasan inti yang terletak pada bab ketiga dan bab keempat. Dalam bab ini dikemukakan tinjauan umum tentang Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah. Adapun bagian-bagiannya meliputi tentang; pengertian puasa dan pembahagiannya, Hadis-Hadis yang berkaitan dengan puasa, manfaat puasa dalam perspektif sunnah.

Bab III : Adalah bab yang bersifat penjelasan tentang Manfaat Puasa dalam Perspektif Kesehatan.

Bab IV : Adalah bab yang bersifat analisis, yaitu menganalisis Manfaat Puasa menurut Sunnah dan Kesehatan.

Bab V : Adalah bab penutup. Bab ini juga terdiri dari dua sub bab, yakni berisi tentang kesimpulan dari uraian-uraian skripsi, kemudian dikemukakan beberapa saran sehubungan dengan persoalan yang telah dibahas.

## BAB II

### MANFAAT PUASA DALAM PERSPEKTIF SUNNAH

#### A. Pengertian Puasa

Puasa dalam bahasa Arab disebut *aṣ-ṣaum* atau *aṣ-ṣiyām* yang berarti imsak atau “menahan diri dari segala sesuatu”.<sup>18</sup> Dengan kata lain, puasa adalah, “Menahan diri dari makan, minum, jima’ dan yang lainnya. Jadi, orang yang meninggalkan makan, minum, dan bersetubuh dapat dikatakan berpuasa sebab ia menahan diri darinya. Orang yang diam dapat dikatakan berpuasa, sebab ia menahan diri dari berbicara sebagaimana firman Allah Q.S Maryam/19 ayat 26 sebagai berikut:

إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا (٢٦)

*Artinya: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan yang Maha pemurah, Maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini".*<sup>19</sup>

Sedangkan pengertian puasa menurut istilah ulama fiqh puasa adalah menahan diri dari segala yang membatalkan sehari penuh mulai dari terbit fajar shadiq hingga terbenam matahari dengan syarat-syarat yang telah ditentukan. Pengertian ini disepakati oleh kalangan mazhab Hanafi (w. 150 H) dan Hambali (w. 241 H). Namun, kalangan mazhab Maliki (w. 179) dan Syafi’i (w. 204) menambahkan kata

<sup>18</sup> Jejen Musfah, *Risalah Puasa, Mejadikan Bulan Ramadhan Sebagai Bulan Penuh Pahala*, (Yogyakarta: Hijrah, 2004), h. 22.

<sup>19</sup> Departemen Agama RI, *Syamil Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2009), h. 307.



“niat” pada akhir rumusan pengertian diatas. Sedangkan menurut kalangan mazhab Hanafi dan Hambali niat tidak menjadi bagian dari pengertian puasa. Meski demikian, barangsiapa yang puasa tanpa niat maka puasanya menurut kesepakatan ulama fiqh tidak sah.

Dengan demikian, perbedaan status niat sebagai syarat atau rukun hanyalah kaidah fiqh yang perlu diketahui oleh para pakar spesialis dan pengkaji ilmu fiqh. Sedangkan orang-orang selain mereka cukup mengetahui bahwa niat itu suatu keharusan, tidak sah puasa tanpanya. Jadi, pengertian puasa menurut istilah syar’i adalah menahan diri dari keinginan syahwat perut dan kemaluan dari terbit fajar hingga terbenam matahari disertai niat puasa.<sup>20</sup>

Berbeda halnya dengan kelompok *Syi’ah* dalam hal puasa, walaupun semua umat Islam meyakini wajibnya puasa bulan Ramadan, namun terdapat beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya, antara lain: (1) Waktu berbuka kelompok *Syi’ah Itsna ‘Asyariyah*<sup>21</sup> lebih lambat sekitar sepuluh menit daripada *Ahlusunnah*, karena mereka berpendapat bahwa maghrib dimulai dengan terbenamnya matahari. Tetapi, menurut *Syi’ah Itsna ‘Asyariyah* pengetahuan tentang terbenamnya itu, baru diyakini dengan hilangnya awan merah. Di samping itu, mereka juga berpendapat bahwa (2) siapa yang sengaja berada dalam keadaan junub hingga terbit fajar, maka puasanya

---

<sup>20</sup>Abdul Aziz Muhammad Azzam, *Fiqh Ibadah: Thaharah, Shalat, Zakat, Puasa dan Haji*, (Jakarta: Amzah, 2009), h. 435.

<sup>21</sup> *Syi’ah Itsna ‘Asyariyah* adalah sebuah kelompok yang berpegang teguh kepada keyakinan bahwa Ali adalah yang berhak mewarisi khilafah, dan bukan Abu Bakar, Umar atau Utsman r.a. Mereka hanya meyakini adanya 12 imam. Sekte *Itsna ‘Asyariyah* inilah yang bertentangan dengan *Ahlussunnah Wal Jama’ah* dalam pemikiran dan ide-idenya yang spesifik. Mereka sangat berambisi untuk menyebarkan madzabnya ke segenap penjuru dunia Islam.

tidak sah, namun dia tidak wajib membayar kaffarah. Dan (3) bagi *Syi'ah Itsna 'Asyariyah* seorang musafir itu tidak sah puasanya, dia wajib berbuka namun mereka juga tidak memastikan apakah keuzuran itu harus diqadha ataukah gugur kewajibannya. Sementara Rasulullah Saw tidak pernah mewajibkan orang musafir untuk berbuka puasa.<sup>22</sup>

Jadi, disini telah jelas bahwa terdapat beberapa perbedaan antara puasa yang dilakukan oleh syiah dan ahlusunnah yang memang tidak dianjurkan oleh Nabi Muhammad Saw.

Pengertian puasa yang dimaksud dalam skripsi ini adalah menahan dan mengendalikan diri dari memenuhi potensi-potensi dasar kehidupan manusia, terutama kebutuhan makan minum dan aktivitas seksual di siang hari, sehingga bukan hanya menahan lapar dan haus saja, tetapi memperoleh manfaat tersendiri bagi kesehatan jasmani maupun rohani.

Perintah untuk melakukan puasa didasarkan pada Alquran, Hadis, dan kesepakatan ulama. Dalil yang menyatakan kewajiban berpuasa disebut dalam Alquran surat al-Baqarah ayat 183-185. Allah Swt. berfirman:

---

<sup>22</sup> M. Quraish Shihab, *Sunnah-Syiah Bergandengan Tangan Mungkinkah? Kajian atas konsep Ajaran dan Pemikiran*, (Tangerang : Lentera Hati, 2014), h. 251.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ( ١٨٣ )

*Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa."*<sup>23</sup>

Adapun Hadis yang menerangkan kewajiban berpuasa antara lain adalah Hadis yang diriwayatkan Bukhari dan Muslim dari Ibnu Umar yang menerangkan rukun Islam dan Hadis Qudsi.

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَالْحَجِّ وَصَوْمِ رَمَضَانَ (رواه البخاري)

*Artinya : "Dari Ibnu Umar berkata: Rasulullah Saw. bersabda: "Islam dibangun diatas lima (landasan); persaksian tidak ada tuhan selain Allah dan sesungguhnya Muhammad utusan Allah, mendirikan shalat, memunaikan zakat, haji dan puasa Ramadan" (HR. Bukhari)*<sup>24</sup>

Berdasarkan dalil di atas ulama sepakat bahwa puasa Ramadan itu wajib dilaksanakan setiap muslim.

Kewajiban berpuasa bagi umat Islam ditetapkan dan diterapkan pada periode Madinah, sebagaimana umumnya ibadah lainnya. Puasa ditetapkan Nabi Muhammad

<sup>23</sup> Departemen Agama RI, *Syamil Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung : PT. Syaamil Cipta Media, 2009), h. 28.

<sup>24</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, *Fathul Baari Syarah Shahih Al Bukhari*, (Beirut-Lebanon : Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2003), Juz I, h. 68.

Saw. sebagai ibadah wajib pada tahun ke 2 Hijriyah setelah arah kiblat diubah dari Masjidil Aqsha di Yerusalem ke Ka'bah, Baitullah, Mekkah.

Puasa Ramadan wajib dimulai ketika melihat atau menyaksikan bulan pada awal bulan Ramadan. Adapun dalam Hadis yang diriwayatkan Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah dikatakan:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صُومُوا لِرُؤْيَيْهِ وَأَفْطِرُوا لِرُؤْيَيْهِ  
فَإِنْ غُبِيَ عَلَيْكُمْ فَأَكْمِلُوا عِدَّةَ شَعْبَانَ ثَلَاثِينَ (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a Nabi Saw. bersabda: "Berpuasalah kalian dengan melihatnya (hilal) dan berbukalah dengan melihatnya pula. Apabila kalian terhalang oleh awan maka sempurnakanlah jumlah bilangan hari bulan Sya'ban menjadi tiga puluh hari." (HR. Bukhari)<sup>25</sup>*

Berdasarkan Hadis tersebut, maka ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menentukan awal Ramadan, yaitu:

1. Ramadan ditentukan terlebih dahulu dengan ru'yat (melihat bulan tanggal satu).
2. Jika hilal tidak dapat dilihat melalui ru'yat karena mendung, maka awal puasa bisa ditentukan melalui ikmal, yaitu menghitung bulan Syakban hingga 30 hari, kemudian hari berikutnya adalah Ramadan.

---

<sup>25</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Bab *As-Shaum*, Jilid II, (Istanbul: Dar Sahnun, 1413 H/1992), h. 229.

3. Selanjutnya adalah dengan cara hisab, yaitu perhitungan dengan cara memperkirakan posisi matahari dan bulan terhadap bumi. Posisi matahari terhadap bumi ini menjadi sangat penting karena menjadi patokan umat Islam di dalam menentukan waktu shalat, sedangkan posisi bulan terhadap bumi menjadi penting karena dipakai untuk mengetahui jatuhnya hilal.<sup>26</sup>

## **B. Pembahagian Puasa**

Puasa merupakan suatu amalan yang dilakukan umat muslim dari masa ke masa sehingga menjadi suatu amalan yang tidak bisa dilepaskan di dalam kehidupan sehari-hari. Puasa yang dilaksanakan umat muslim tidak hanya yang bersifat wajib sebagaimana yang ditemukan di dalam Alquran tetapi juga bersifat sunnah yang dapat menambah pundi-pundi amal kebaikan dihadapan Allah Swt. Penulis dalam hal ini akan membagi beberapa macam puasa yang dilaksanakan umat muslim, di antaranya adalah sebagai berikut:

### **1. Puasa Wajib**

Puasa wajib merupakan puasa yang diperintahkan Allah Swt. bagi seluruh umat muslim yang mesti dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan. Puasa wajib ini dibagi menjadi 3 (tiga), sebagai berikut:

---

<sup>26</sup> Ahmad Harjani, *Panduan Lengkap Puasa Wajib dan Sunnah* (Yogyakarta : Buku Pintar, 2015), h. 55.

### 1) Puasa Ramadan

Kewajiban menunaikan ibadah puasa Ramadan dimulai pada 10 Sya'ban tahun kedua Hijrah Nabi Muhammad Saw. dari Makkah ke Madinah. Dengan demikian, sebelum Nabi Saw. hijrah atau ketika berada di Makkah, Allah Swt. masih belum mewajibkan berpuasa terhadap umat Islam.

Adapun Hadis yang menerangkan kewajiban berpuasa antara lain adalah Hadis yang diriwayatkan Bukhari dan Muslim dari Ibnu Umar, yaitu:

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَالْحَجِّ وَصَوْمِ رَمَضَانَ  
(رواه البخاري)

*Artinya : "Dari Ibnu Umar berkata: Rasulullah Saw. bersabda: "Islam dibangun diatas lima (landasan); persaksian tidak ada tuhan selain Allah dan sesungguhnya Muhammad utusan Allah, mendirikan shalat, memunaikan zakat, haji dan puasa Ramadan". (HR. Bukhari).<sup>27</sup>*

Berdasarkan dalil di atas ulama sepakat bahwa puasa Ramadan itu wajib dilaksanakan setiap muslim.

---

<sup>27</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, *Fathul Baari Syarah Shahih Al Bukhari*, (Beirut-Lebanon : Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2003), Juz I, h. 68.

## 2) Puasa Kafarat (Tebusan)

Puasa kafarat adalah puasa yang diwajibkan Allah Swt. terhadap siapa saja yang telah melakukan perbuatan terlarang dalam syariat Islam untuk membuatnya jera, membersihkan diri dan sebagai taubat kepada Allah Swt. Diantara beberapa contoh puasa ini adalah kafarat ketika melanggar sumpah, ketika melakukan zhihar<sup>28</sup>, melakukan perbuatan yang dilarang pada saat melakukan ibadah haji dan kafarat karena membunuh secara tidak sengaja. Sebagaimana Sabda Nabi Saw. berikut ini:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ بَيْنَمَا نَحْنُ جُلُوسٌ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذْ جَاءَهُ رَجُلٌ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ هَلَكْتُ قَالَ مَا لَكَ قَالَ وَقَعْتُ عَلَى امْرَأَتِي وَأَنَا صَائِمٌ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَلْ تَجِدُ رَقَبَةً تُعْتِقُهَا قَالَ لَا قَالَ فَهَلْ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَصُومَ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ قَالَ لَا فَقَالَ فَهَلْ تَجِدُ إِطْعَامَ سِتِّينَ مِسْكِينًا قَالَ لَا قَالَ فَمَكَتِ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَبَيْنَا نَحْنُ عَلَى ذَلِكَ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِعَرَقٍ فِيهَا تَمْرٌ وَالْعَرَقُ الْمِكْتَلُ قَالَ أَيْنَ السَّائِلُ فَقَالَ أَنَا قَالَ خُذْهَا فَتَصَدَّقْ بِهِ فَقَالَ الرَّجُلُ أَعْلَى أَفْقَرٍ مِنِّي يَا رَسُولَ اللَّهِ فَوَاللَّهِ مَا بَيْنَ لَابَتَيْهَا يُرِيدُ الْحَرَّتَيْنِ أَهْلُ بَيْتِ أَفْقَرٍ مِنْ أَهْلِ بَيْتِي فَضَحِكَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى بَدَتْ أُنْيَابُهُ ثُمَّ قَالَ أَطْعِمْهُ أَهْلَكَ (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a ia berkata: "Ketika kami sedang duduk bermajelis bersama Nabi Saw. tiba-tiba datang seorang laki-laki lalu berkata: "Wahai Rasulullah, binasalah aku". Beliau bertanya: "Ada apa denganmu?". Orang itu menjawab: "Aku telah berhubungan dengan isteriku sedangkan aku sedang*

<sup>28</sup> Secara bahasa, zhihar berarti punggung. Sedang menurut istilah syariat, zhihar adalah ungkapan suami terhadap istrinya, 'Bagiku kamu seperti punggung ibuku', dengan maksud dia hendak mengharamkan istrinya bagi dirinya.

*berpuasa". Maka Rasulullah Saw. bertanya: "Apakah kamu memiliki budak, sehingga kamu harus membebaskannya?". Orang itu menjawab: "Tidak". Lalu Beliau bertanya lagi: "Apakah kamu sanggup bila harus berpuasa selama dua bulan berturut-turut?". Orang itu menjawab: "Tidak". Lalu Beliau bertanya lagi: "Apakah kamu memiliki makanan untuk diberikan kepada enam puluh orang miskin?". Orang itu menjawab: "Tidak". Sejenak Nabi Saw. terdiam. Ketika kami masih dalam keadaan tadi, Nabi diberikan satu keranjang berisi kurma, lalu Beliau bertanya: "Mana orang yang bertanya tadi?". Orang itu menjawab: "Aku". Maka Beliau berkata: "Ambillah kurma ini lalu bershadaqahlah dengannya". Orang itu berkata: "Apakah ada orang yang lebih faqir dariku, wahai Rasulullah. Demi Allah, tidak ada keluarga yang tinggal diantara dua perbatasan, yang dia maksud adalah dua gurun pasir, yang lebih faqir daripada keluargaku". Mendengar itu Nabi Saw. menjadi tertawa hingga tampak gigi seri Beliau. Kemudian Beliau berkata: "Kalau begitu berilah makan keluargamu dengan kurma ini". (HR. Bukhari).<sup>29</sup>*

### 3) Puasa Nazar

Puasa Nazar hukumnya wajib, yakni bagi orang yang menazarkannya. Puasa Nazar memiliki banyak cakupannya, ada yang dengan puasa, tidak bicara, sedekah, atau bahkan menjauhi kemaksiatan.<sup>30</sup> Sebagaimana sabda Nabi Saw:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ نَذَرَ أَنْ يُطِيعَ اللَّهَ فَلْيُطِعهُ وَمَنْ نَذَرَ أَنْ يَعْصِيَهُ فَلَا يَعْصِيهِ (رواه البخاري)

<sup>29</sup> Achmad Sunarto, *Tarjamah Shahih Bukhari*, (Semarang: CV. Asy Syifa', 1992), Jilid III, h. 117.

<sup>30</sup> Wawan Susetya, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2015), h. 19.



*Artinya: “Dari Aisyah r.a. bahwa Nabi Saw bersabda: “Siapa yang bernazar akan mematuhi perintah Allah, hendaklah dipatuhi-Nya. Sebaliknya, siapa yang bernazar akan mendurhakai Allah, janganlah mendurhakai-Nya.” (HR.Bukhari)<sup>31</sup>*

Dari Hadis di atas dapat dipahami bahwa boleh melakukan nazar jika yang berkiatan dengan hal-hal yang dapat mematuhi perintah Allah Saw. Seperti, bernazar untuk berpuasa jika mendapat nilai tertinggi. Adapun yang tidak boleh bernazar jika tujuannya untuk mendurhakai atau menjauhkan dari Allah Swt.

## **2. Puasa Sunnat**

Puasa sunnat adalah puasa yang dilaksanakan pada hari-hari sepanjang tahun, kecuali hari-hari yang dilarang untuk berpuasa. Puasa sunnat ini juga memiliki hari-hari yang ditentukan. Selain dari pada itu, puasa sunnat ini di bagi menjadi beberapa bagian, diantara sebagai berikut:

### **1) Puasa Daud**

Puasa Daud merupakan puasa khusus amalannya Nabi Daud. Menurut pengertiannya, puasa Daud dapat diartikan sebagai puasa sunnat yang dikerjakan dengan cara sehari berpuasa, kemudian sehari berbuka. Puasa ini merupakan puasa sunnat yang paling afdhal dan tidak ada lagi puasa yang afdhal selain itu.

---

<sup>31</sup> Ahmad bin Muhammad Al-Qasthalani, *Syarah Shahih Bukhari*, (Solo: Zamzam, 2014), h. 852.

Disamping itu, puasa ini juga tergolong berat. Oleh karena puasa ini dikerjakan secara berkelanjutan terus-menerus dan hanya dibatasi jeda sehari (menurut peraturan sunahnya) untuk tidak puasa. Jadi, sehari berpuasa dan hari berikutnya tidak, begitu seterusnya.<sup>32</sup> Sebagaimana Sabda Nabi Saw:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ أَحَبَّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ وَأَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ وَكَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا (رواه مسلم)

*Artinya: "Dari 'Abdullah bin 'Amr, ia berkata; Rasulullah Saw bersabda: "Puasa yang paling dicintai Allah adalah puasa Daud, sedangkan shalat yang paling disukai Allah adalah juga shalat Nabi Daud. Nabi Daud tidur di pertengahan malam, dan beliau Shalat di sepertiga malamnya dan tidur lagi seperenamnya. Adapun puasa Daud yaitu puasa sehari dan berbuka sehari."(HR. Muslim)<sup>33</sup>*

## 2) Puasa Senin-Kamis

Puasa Senin-Kamis merupakan puasa kesukaan Rasulullah Saw. dan para sahabatnya. Puasa ini menjadi ciri khas dari umat Muhammad Saw. sebagai amalan puasa sunnat, dibandingkan umat-umat yang lainnya. Sebagaimana diketahui, perintah puasa sebenarnya sudah datang dari umat-umat terdahulu. Ada beberapa Nabi yang mengamalkan puasa khusus, sehingga menjadi ciri khas amalan puasanya.

<sup>32</sup> Ahmad Rinto Raharjo, *Bikin Hidupmu Lebih Dahsyat, Berkah, Berlimpah Rezeki dan Bahagia dengan Puasa Sunnah*, (Yogyakarta: Lafal, 2015), h. 151.

<sup>33</sup> Al-Hafizh 'Abdul 'Azhim bin 'Abdul Qawi Zakiyuddin Al-Mundziri, *Mukhtashar Shahih Muslim*, (Jakarta: Puastaka Amani, 1994), Jilid I, h. 337.

Salah satunya adalah puasa Daud yang dilakukan oleh Nabi Daud As. Sedangkan, puasa Senin-Kamis ini menjadi karakter Rasulullah Saw. dan umatnya sampai akhir zaman.<sup>34</sup> Sebagaimana Sabda Nabi Muhammad Saw:

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَحَرَّى الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسَ (رواه النساء)

Artinya: “Dari Aisyah r.a dia berkata: “Rasulullah Saw. memilih berpuasa hari senin dan hari kamis.” (HR. Sunan Nasa’i).<sup>35</sup>

### 3) Puasa Hari-Hari Putih

Puasa pada hari-hari putih adalah puasa yang dilakukan pada tanggal 13, 14, 15 di bulan Hijriah. Puasa ini juga sering disebut dengan puasa *ayyāmul biḍ* (puasa putih). Nabi Saw bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ أَوْصَانِي خَلِيلِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِثَلَاثِ صِيَامٍ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَرَكَعَتَيِ الضُّحَى وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَنَامَ (رواه البخاري)

Artinya: “Dari Abu Hurairah r.a berkata: “Kekasihku Rasulullah Saw. memberi wasiat kepadaku agar aku berpuasa tiga hari dalam setiap bulan, mendirikan shalat Dhuha dua raka'at dan shalat witir sebelum aku tidur.” (HR. Bukhari)<sup>36</sup>

<sup>34</sup> M. Yusuf Abdurrahman, *Akibat-Akibat Fatal Meremehkan Puasa Senin Kamis*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2013), h. 13.

<sup>35</sup> Abu Abdur Rahman Ahmad An Nasa’iy, *Sunan Nasa’iy*, (Semarang: CV. Asy Syifa’, 1992), Jilid II, h. 616.

<sup>36</sup> Achmad Sunarto, *Tarjamah Shahih Bukhari*, (Semarang: CV. Asy Syifa’, 1992), Jilid III, h. 151.

#### 4) Puasa Enam hari di Bulan Syawal

Puasa enam hari di bulan Syawal adalah puasa sunnat yang dilakukan setelah hari raya Idulfitri selama masih berada di Bulan Syawal. Puasa ini bisa dimulai pada tanggal 2 Syawal selama enam hari berturut-turut atau secara acak. Namun berbeda dengan penganut mazhab Imam Syafii, mereka lebih memilih untuk melakukannya secara berturut-turut (tanpa) jeda. Sebagaimana Nabi Muhammad Saw. bersabda:

عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ حَدَّثَهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ (رواه مسلم)

*Artinya: "Dari Abu Ayyub Al Anshari r.a. bahwa ia telah menceritakan kepadanya bahwa Rasulullah Saw bersabda: "Siapa yang berpuasa Ramadan kemudian diiringinya dengan puasa enam hari di bulan Syawal, maka seakan-akan dia berpuasa selama setahun." (HR. Muslim)<sup>37</sup>*

#### 5) Puasa Arafah

Puasa Arafah merupakan puasa yang dilakukan pada tanggal 9 Zulhijjah. Puasa ini memiliki keutamaan yang semestinya tidak ditinggalkan oleh seorang muslim. Puasa ini dilakukan bertepatan dengan para jamaah haji yang sedang wukuf di Padang Arafah. Namun, bagi mereka yang sedang melakukan wukuf, tidak diperkenankan untuk berpuasa pada tanggal ini, karena pada saat sedang melakukan wukuf, mereka membutuhkan tenaga yang sangat banyak, dan tentu saja puasa arafah

---

<sup>37</sup> Imam Abu Husein Muslim bin Hajjaj Al Qusyairi An Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Semarang: CV. Asy Syifa', 1993), jilid 2, h. 406.

akan sangat mengganggu ibadah wukuf mereka. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad Saw:

عَنْ أُمِّ الْفَضْلِ بِنْتِ الْحَارِثِ أَنَّ نَاسًا اخْتَلَفُوا عِنْدَهَا يَوْمَ عَرَفَةَ فِي صَوْمِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ بَعْضُهُمْ هُوَ صَائِمٌ وَقَالَ بَعْضُهُمْ لَيْسَ بِصَائِمٍ فَأَرْسَلَتْ إِلَيْهِ بِقَدَحٍ لَبَنٍ وَهُوَ واقِفٌ عَلَى بَعِيرِهِ فَشَرِبَهُ

*Artinya: "Dari Ummu Al Fadhal binti Al Harits, bahwa "Orang-orang ragu tentang puasa Nabi Saw. pada hari 'Arafah. Sebagian dari mereka mengatakan Beliau berpuasa, sebagian yang lain mengatakan tidak, Maka Ummul Fadhl mengirimkan segelas susu kepada beliau, ketika beliau sedang berhenti di atas unta beliau, maka beliau meminumnya." (HR. Bukhari).<sup>38</sup>*

#### 6) Puasa Asyura

Puasa Asyura adalah puasa sunnat yang dilakukan pada tanggal 10 Muharam (lebih baik bila dilakukan selama dua hari, yaitu 9 dan 10 Muharam). Bila memilih dua hari, maka seharusnya kita berpuasa sejak tanggal 9 Muharam. Dalam suatu riwayat, Rasulullah Saw. pernah bercita-cita untuk melakukan puasa Asyura sejak tanggal 9 Muharam.

Adapun, asal mula dianjurkannya melakukan puasa Asyura ini adalah ketika

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَدِمَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمَدِينَةَ فَرَأَى الْيَهُودَ تَصُومُ يَوْمَ عَاشُورَاءَ فَقَالَ مَا هَذَا قَالُوا هَذَا يَوْمٌ صَالِحٌ هَذَا يَوْمٌ نَجَّى اللَّهُ بَنِي إِسْرَائِيلَ مِنْ عَدُوِّهِمْ فَصَامَهُ مُوسَى قَالَ فَأَنَا أَحَقُّ بِمُوسَى مِنْكُمْ فَصَامَهُ وَأَمَرَ بِصِيَامِهِ (رواه البخاري)

<sup>38</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Bab As-Shaum, Jilid II, (Istanbul: Dar Sahnun, 1413 H/1992), h. 248.

*Artinya: “Dari Ibnu ‘Abbas ra berkata: “Ketika Nabi Muhammad Saw telah sampai dan tinggal di Madinah, Beliau melihat orang-orang Yahudi melaksanakan puasa hari ‘Asyura’ lalu Beliau bertanya: “Kenapa kalian mengerjakan ini?” Mereka menjawab: “Ini adalah hari kemenangan, hari ketika Allah menyelamatkan Bani Isra’il dari musuh mereka lalu Nabi Musa As menjadikannya sebagai hari berpuasa”. Maka Beliau bersabda: “Aku lebih berhak dari kalian terhadap Musa”. Lalu Beliau memerintahkan untuk berpuasa.” (HR. Bukhari)<sup>39</sup>*

### 7) Puasa Sya’ban

Bulan Sya’ban adalah bulan yang disukai untuk memperbanyak puasa sunnat. Dalam bulan ini, Rasulullah Saw. memperbanyak puasa sunnat. Bahkan beliau hampir berpuasa satu bulan penuh, kecuali satu atau dua hari di akhir bulan saja agar tidak mendahului Ramadan dengan satu atau dua hari puasa sunnat. Sebagaimana Nabi Muhammad Saw. bersabda:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ حَتَّى نَقُولَ لَا يُفْطِرُ وَيُفْطِرُ حَتَّى نَقُولَ لَا يَصُومُ فَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ إِلَّا رَمَضَانَ وَمَا رَأَيْتُهُ أَكْثَرَ صِيَامًا مِنْهُ فِي شَعْبَانَ (رواه البخاري)

*Artinya: “Dari Aisyah Ummul Mukminin, bahwa ia berkata; “Sudah biasa Rasulullah Saw. berpuasa beberapa hari, hingga kami mengira bahwa beliau akan berpuasa terus. Namun beliau juga biasa berbuka (tidak puasa) beberapa hari hingga kami mengira bahwa beliau akan tidak puasa terus. Dan aku tidak pernah melihat Rasulullah Saw. menyempurnakan puasanya sebulan penuh, kecuali Ramadan. Dan aku juga tidak pernah melihat beliau puasa sunnah dalam sebulan yang lebih banyak daripada puasanya ketika bulan Sya’ban.” (HR. Bukhari)<sup>40</sup>*

<sup>39</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*..., h. 251.

<sup>40</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*..., h. 141.

### 3. Puasa Makruh

Puasa makruh adalah puasa yang dilaksanakan atas dasar kesanggupan yang tidak dianjurkan oleh Rasulullah Saw. Puasa ini dibagi menjadi beberapa bagian, di antaranya adalah sebagai berikut:

#### 1) Puasa pada hari Jumat saja

Abu Hurairah ra. berkata, bahwa Rasulullah Saw. bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لَا يَصُومَنَّ أَحَدُكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ إِلَّا يَوْمًا قَبْلَهُ أَوْ بَعْدَهُ (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a berkata; "Aku mendengar Nabi Saw. bersabda: "Janganlah seorang dari kalian berpuasa pada hari Jum'at kecuali dibarengi dengan satu hari sebelum atau sesudahnya." (HR.Bukhari).<sup>41</sup>*

#### 2) Puasa khusus pada hari Sabtu

Dalam sebuah riwayat dijelaskan tentang sebuah Hadis, Rasulullah Saw. bersabda:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بُسْرِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَصُومُوا يَوْمَ السَّبْتِ إِلَّا فِيمَا افْتَرَضَ عَلَيْكُمْ فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدُكُمْ إِلَّا عُودَ عِنَبٍ أَوْ لِحَاءَ شَجَرَةٍ فَلْيُمِصَّهُ (رواه ابن ماجه)

---

<sup>41</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Bab *As-Shaum*, Jilid II, (Istanbul: Dar Sahnun, 1413 H/1992), h. 248.

*Artinya: “Dari Abdullah bin Busr, bahwa Nabi Saw. bersabda: “Janganlah kamu berpuasa di hari Sabtu, kecuali mewajibkanmu, jika seseorang di antara kamu hanyalah mendapatkan kulit anggur atau sebatang kayu untuk berbuka, maka kunyahlah.” (HR. Ibnu Majah)<sup>42</sup>*

### 3) Berpuasa pada satu hari atau dua hari sebelum bulan Ramadan

Dalam sebuah riwayat dijelaskan tentang sebuah Hadis, Rasulullah Saw. bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَقْدَمُوا رَمَضَانَ بِصَوْمٍ يَوْمٍ وَلَا يَوْمَيْنِ إِلَّا رَجُلٌ كَانَ يَصُومُ صَوْمًا فَلْيَصُِّمْنَاهُ (رواه مسلم)

*Artinya: “Dari Abu Hurairah ra. dia berkata: “Sesungguhnya Rasulullah Saw. bersabda: “Janganlah kamu berpuasa satu atau dua hari sebefore Ramadan, kecuali bagi orang-orang yang memang biasa berpuasa. Maka baginya diperbolehkan.” (HR. Muslim)<sup>43</sup>*

## 4. Puasa Haram

Puasa haram adalah puasa yang dilarang untuk melaksankannya. Puasa ini dapat dibagi menjadi 3 (tiga), sebagai berikut:

---

<sup>42</sup> Al Ustadz H. Abdullah Shonhaji, *Tarjamah Sunan Ibnu Majah*, (Semarang: CV. Asy Syifa', 1992), jilid II, h. 496.

<sup>43</sup> Imam Abu Husein Muslim bin Hajjaj Al Qusyairi An Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Semarang: CV. Asy Syifa', 1993), jilid 2, h. 299.



### 1) Puasa Wishal

Puasa wishal adalah menyambungkan puasa sehari setelah ia berpuasa tanpa berbuka antara keduanya.<sup>44</sup> Sebagaimana Nabi Muhammad Saw. bersabda:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لَا تُوَاصِلُوا  
فَأَيُّكُمْ أَرَادَ أَنْ يُوَاصِلَ فَلْيُوَاصِلْ حَتَّى السَّحَرِ قَالُوا فَإِنَّكَ تُوَاصِلُ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ لَسْتُ كَهَيْئَتِكُمْ  
إِنِّي أُبَيْتُ لِي مُطْعَمٌ يُطْعِمُنِي وَسَاقٍ يَسْقِينِي (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Abu Sa'id Al Khudriy ra. bahwa dia mendengar Rasulullah Saw. bersabda: "Janganlah kalian melaksanakan puasa wishal, maka siapa dari kalian yang mau melakukan puasa wishal hendaklah dia melakukannya hingga (makan) sahur". Mereka berkata: "Bukankah anda melakukan puasa wishal, wahai Rasulullah?" Beliau bersabda: "Sesungguhnya aku tidak seperti kalian. Aku diberi makan dan minum" (HR. Bukhari)<sup>45</sup>*

### 2) Puasa pada Hari Raya Idul Fitri dan Idul Adha

Mengenai puasa pada hari Idul Fitri dan Idul Adha dapat dilihat dalam sebuah riwayat, dikisahkan bahwa Umar bin Khattab berkata:

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَجَاءَ فَصَلَّى ثُمَّ انْصَرَفَ فَخَطَبَ النَّاسَ فَقَالَ إِنَّ هَذَيْنِ يَوْمَانِ  
نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ صِيَامِهِمَا يَوْمَ فِطْرِكُمْ مِنْ صِيَامِكُمْ وَالْآخِرُ يَوْمٌ تَأْكُلُونَ  
فِيهِ مِنْ نُسُكِكُمْ (رواه)

*Artinya: "Dari Umar bin Al Khatthab r.a ketika dia datang lalu shalat, kemudian dia menyampaikan khutbah seraya berkata, "Sesungguhnya pada dua hari ini,*

<sup>44</sup> Abdullah Salim Umar Bahammam, *Fiqh Ibadah Bergambar*, (Jakarta: Mutiara Publishing, 2014), h. 184.

<sup>45</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Bab *As-Shaum*, Jilid II, (Istanbul: Dar Sahnun, 1413 H/1992), h. 243.

*Rasulullah Saw. melarang untuk berpuasa pada keduanya, namun merupakan hari berbuka sehabis puasa dan hari untuk makan sembelihan kurban."* (HR. Bukhari).<sup>46</sup>

### 3) Puasa Tasyriq

Hari Tasyriq merupakan hari raya umat Islam yang jatuh pada setelah Idul Adha yaitu hari ke 11,12 dan 13 pada bulan Dzulhijjah menurut Kalender Islam. Pada hari tersebut jamaah yang menunaikan ibadah Haji sedang berada di Mina. Pada tanggal tersebut jamaah Haji melontar Jumroh. Hari Tasyriq merupakan salah satu hari di mana umat Islam dilarang berpuasa karena pada hari Tasyriq adalah hari untuk makan dan minum. Hari Tasyriq menurut ajaran Islam adalah hari berdzikir. Beberapa zikir yang diajurkan oleh ajaran Islam pada hari Tasyriq yaitu berzikir kepada Allah Saw. dengan bertakbir setelah menunaikan shalat wajib. Sebagaimana Nabi Muhammad Saw. bersabda:

عَنْ نُبَيْشَةَ الْهَذَلِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَيَّامُ التَّشْرِيقِ أَيَّامُ أَكْلٍ وَشُرْبٍ (رواه مسلم)

*Artinya: "Dari Nubaisyah Al Hudzali ia berkata; Rasulullah Saw bersabda: "Hari-hari Tasyriq adalah hari makan-makan dan minum". (Dalam riwayat lain ada tambahan: dan hari untuk berzikir kepada Allah). (HR. Muslim)<sup>47</sup>*

<sup>46</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari...*, h. 249.

<sup>47</sup> Al-Hafizh 'Abdul 'Azhim bin 'Abdul Qawi Zakiyuddin Al-Mundziri, *Mukhtashar Shahih Muslim*, (Jakarta: Puastaka Amani, 1994), Jilid I, h. 335.

### C. Hadis-Hadis Tentang Puasa

Hadis merupakan sumber pedoman umat muslim kedua setelah Alquran. Dalam hal pengambilan dalil dalam melaksanakan amalan khususnya puasa banyak ditemukan di dalam Hadis-Hadis Rasulullah Saw. Hal ini dapat dipahami bahwa Rasulullah Saw. merupakan salah satu pelaku puasa. Dalam tulisan ini akan dicantumkan beberapa Hadis-Hadis tentang puasa. Di antaranya sebagai berikut:

#### 1. Hadis Tentang Keutamaan Puasa

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الصَّيَّامُ جُنَّةٌ فَلَا يَزُفْتُ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ أَمْرُو قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِ الصَّيَّامِ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a Bahwa Rasulullah Saw bersabda: "Puasa itu penjaga (perisai), maka janganlah berkata-kata buruk (rafats) dan jangan berbuat kebodohan. Apabila ada orang yang mengajaknya berkelahi atau menghina maka katakanlah "Sesungguhnya saya ini sedang berpuasa" (ia mengulang ucapannya dua kali). Demi Dzat yang jiwaku berada di tangan-Nya, sungguh bau mulut orang yang sedang berpuasa itu lebih harum di sisi Allah dari pada harumnya minyak kasturi, Ia meninggalkan makanannya, minuman dan nafsu syahwatnya karena Aku. Puasa itu bagi-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya, sedang kebaikan itu (dibalas) dengan sepuluh kebaikan yang serupa".(HR. Bukhari)<sup>48</sup>*

#### 2. Hadis tentang Makanan Buka Puasa

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ يَقُولُ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ عَلَى زُبَّاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ زُبَّاتٍ فَعَلَى تَمْرَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ (رواه ابو داود)

<sup>48</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, *Fathul Baari Syarah Shahih Al Bukhari*, (Beirut-Lebanon : Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2003), Juz IV, h. 130.

*Artinya: "Dari Anas bin Malik r.a dia berkata: Rasulullah Saw. biasa berbuka beberapa buah kurma sebelum mengerjakan shalat (Maghrib). Jika tidak ada kurma Ruthab, beliau berbuka kurma tamar. Jika tidak ada kurma, beliau menimun beberapa teguk air." (HR. Abu Daud).<sup>49</sup>*

### 3. Hadis tentang Keutamaan Sahur dan Sunah Mengakhirkannya

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكََةً (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Anas bin Malik ra. berkata; Nabi Muhammad Saw. bersabda: "Makan sahurlah kalian, karena didalam sahur ada berkah." (HR. Bukhari).<sup>50</sup>*

#### D. Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah

Allah Swt. mewajibkan puasa atas hamba-hambaNya karena memang puasa merupakan salah satu rukun Islam yang wajib diamalkan, sebagaimana sabda Rasulullah Saw:

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَصَوْمِ رَمَضَانَ (رواه البخاري)

*Artinya : "Dari Ibnu Umar berkata: Rasulullah Saw. bersabda: "Islam dibangun diatas lima (landasan); persaksian tidak ada Tuhan selain Allah dan sesungguhnya*

<sup>49</sup> Hafidz Al Munzidry, *Mukhtasar Sunan Abi Daud*, (Semarang: CV. Asy Syifa', 1992), h. 205.

<sup>50</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Bab As-Shaum, Jilid II, (Istanbul: Dar Sahnun, 1413 H/1992), h. 232.

*Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan shalat, memunaikan zakat, haji dan puasa Ramadan"* (HR. Bukhari).<sup>51</sup>

Puasa termasuk syariat Islam yang harus tegak di atas keikhlasan. Karena itu puasa adalah rahasia antara seorang hamba dengan Rabbnya, tiada yang mengetahuinya kecuali hanya Allah Swt. Sehingga puasa mempunyai pahala yang sangat besar dan ganjaran yang sangat melimpah, karena ia merupakan pendekatan kepada Allah Swt. dalam mencari ridha-Nya.<sup>52</sup>

Selain dari kewajiban kepada Allah Swt. dan mengharap pahala, sebenarnya Allah Swt. memerintah sesuatu kepada hambanya dikarenakan memiliki manfaat sebab tidak ada yang Allah Swt. ciptakan dan perintahkan kepada hambanya yang sia-sia, khususnya yang berkiatan dengan puasa. Jadi di sini penulis akan menjelaskan tentang manfaat puasa-puasa sunnat. Adapun manfaatnya diantaranya adalah sebagai berikut:

#### 1. Keutamaan Puasa Senin-Kamis

Hari Senin dan Kamis merupakan hari dimana amalan setiap manusia dilaporkan dan dilihat langsung oleh Allah Swt. sebagaimana Nabi Muhammad Saw. bersabda:

---

<sup>51</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, *Fathul Baari Syarah Shahih Al Bukhari*, (Beirut-Lebanon : Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2003), Juz IV, h. 68.

<sup>52</sup> Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan maknanya*, (Surabaya: Pusataka eIBA, 2008), h. 391.

عَنْ مَوْلَى أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ أَنَّهُ انْطَلَقَ مَعَ أُسَامَةَ إِلَى وَادِي الْقُرَى فِي طَلَبِ مَالٍ لَهُ فَكَانَ يَصُومُ يَوْمَ  
الْاِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْخَمِيسِ فَقَالَ لَهُ مَوْلَاهُ لِمَ تَصُومُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْخَمِيسِ وَأَنْتَ شَيْخٌ كَبِيرٌ فَقَالَ  
إِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَصُومُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْخَمِيسِ وَسُئِلَ عَنْ ذَلِكَ فَقَالَ إِنَّ  
أَعْمَالَ الْعِبَادِ تُغْرَضُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْخَمِيسِ (رواه ابو داود)

*Artinya: "Dari mantan budak Usamah bin Zaid, bahwa ia pernah pergi bersama Usamah menuju bukit Al Qura untuk mencari hartanya, ia berpuasa pada hari Senin dan Kamis. Kemudian mantan budaknya berkata; kenapa engkau berpuasa pada Hari Senin dan Kamis? Dan ia ditanya mengenai hal tersebut, lalu ia berkata; sesungguhnya Nabi Saw bersabda: "Sesungguhnya amalan para hamba dihadapkan kepada Allah pada hari Senin dan Kamis." (HR. Abu Daud)*<sup>53</sup>

Hadis ini sangat menyentuh sekaligus memberi alarm bagi kita sebagai Hamba Allah Swt. karena seperti itulah yang terjadi pada setiap hari Senin dan Kamis, dimana Allah Swt. melakukan semacam sidak (inspeksi mendadak) terhadap seluruh amal perbuatan manusia selama hari tersebut. Oleh sebab itu, senin dan kamis menjadi hari yang tepat untuk kaum muslimin melakukan amalan ibadah. Dan, salah satu amalan ibadah yang paling utama dan mulia adalah melakukan ibadah puasa. Karena ibadah puasa merupakan ibadah yang sangat spesial di hadapan Allah Swt.<sup>54</sup>

Selain itu juga dari aspek sosial terdapat manfaat bahwa dengan berpuasa sunnah senantiasa membiasakan pengamalnya untuk tetap disiplin, bersatu, cinta keadilan dan persamaan, serta menimbulkan perasaan kasih sayang dalam diri muslim serta mengarahkan untuk selalu berbuat kebajikan.

<sup>53</sup> Hafidz Al Munzidiry, *Mukhtasar Sunan Abi Daud*, (Semarang: CV. Asy Syifa', 1992), h. 247.

<sup>54</sup> M. Yusuf Abdurrahman, *Akibat-Akibat Fatal Meremehkan Puasa Senin Kamis*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2013), h. 22-25.

## 2. Keutamaan puasa Arafah

Adapun keutamaan puasa arafah adalah menghapus dosa selama 2 tahun, Sebagaimana Hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, Rasulullah Saw. pernah ditanya mengenai keistimewaan puasa Arafah.

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ فَقَالَ يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ (رواه مسلم)

*Artinya: “Dari Abu Qatadah r.a ia berkata, “Rasulullah Saw. ditanya tentang puasa hari arafah. Beliau menjawab, dapat menghapuskan dosa tahun yang lalu dan yang akan datang”. (HR. Muslim)<sup>55</sup>*

Mengenai pengampunan dosa dari puasa Arafah, para ulama berselisih pendapat. Ada yang mengatakan bahwa yang dimaksud adalah dosa kecil. Imam nawawi mengatakan, “jika bukan dosa kecil yang diampuni, moga dosa besar yang diperingatan. Jika tidak, moga ditinggikan derajat.” Setelah kita mengetahui hal ini, tinggal kita yang penting praktiknya. Selain itu juga, jika risalah sederhana ini bisa disampaikan pada keluarga dan saudara kita yang lain, itu lebih baik dan kita juga dapat pahala.

Diantara keutamaan hari Arafah adalah pembebasan dari api neraka. Sebagian ulama menjelaskan bahwa pembebasan dari neraka pada hari Arafah diberikan bukan hanya kepada jamaah haji yang sedang wukuf, melainkan juga untuk kaum muslimin

---

<sup>55</sup> Ma'mur Daud, *Terjemah Hadis “Shahih Muslim”*, (Jakarta: Fa. Widjaya, 1996), h. 270.

yang tidak sedang menjalankan haji. Terlimpakannya ampunan Allah Swt. terhadap dosa selama dua tahun melalui puasa Arafah sangat terkait dengan keutamaan kedua ini.

عَنْ ابْنِ الْمُسَيَّبِ قَالَ قَالَتْ عَائِشَةُ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا مِنْ يَوْمٍ أَكْثَرَ مِنْ أَنْ يُعْتِقَ اللَّهُ فِيهِ عَبْدًا مِنَ النَّارِ مِنْ يَوْمِ عَرَفَةَ وَإِنَّهُ لَيَدْنُو ثُمَّ يُبَاهِي بِهِمُ الْمَلَائِكَةَ فَيَقُولُ مَا أَرَادَ هَؤُلَاءِ (رواه مسلم)

*Artinya: "Dari Ibnul Musayyab ia berkata, Aisyah berkata; Sesungguhnya Rasulullah Saw. bersabda: "Tidak ada satu hari pun yang di hari itu Allah lebih banyak membebaskan hamba-Nya dari api neraka daripada hari 'Arafah, sebab pada hari itu Dia turun kemudian menampakkan keutamaan mereka pada para malaikat seraya Allah Swt. berfirman: 'Apa yang mereka inginkan?'" (HR.Muslim)<sup>56</sup>*

Jadi telah jelas bahwa hikmah bagi orang yang melakukan puasa Arafah yaitu mendapatkan rahmat, hidayah, serta karunia Allah Swt. berupa ampunan dosa tahun lalu dan dosa yang akan datang. Maka sudah sekiranya kita berupaya untuk berpuasa di hari Arafah.

Kemudian hikmah lainnya adalah bahwa dengan berpuasa pada hari Arafah sebagai ganti dari ibadah Haji, sebagaimana yang dilakukan para sahabat. Tidak bisa dipungkiri, ketika para calon haji saling berlomba dalam hal kebaikan, maka sudah

---

<sup>56</sup> Muslim, *Shahih Muslim (Maktabah Syamilah)*, Hadis ke-2402, Juz 7, h. 70.



seharusnya bagi seorang muslim yang tidak melaksanakan wukuf di Arafah untuk tetap ikut andil dalam perlombaan dalam hal kebaikan.<sup>57</sup>

### 3. Keutamaan puasa Asyura

Salah satu keutamaan Puasa Asyura adalah menghapus dosa selama setahun, sebagaimana Hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, Rasulullah Saw. pernah ditanya mengenai keistimewaan puasa Asyura.

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُئِلَ عَنْ صِيَامِ يَوْمِ عَاشُورَاءَ فَقَالَ يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ (رواه مسلم)

*Artinya: "Dari Abi Qatadah r.a ia berkata, bahwasanya Rasulullah Saw. ditanya tentang puasa Asyura. Beliau menjawab: "Menghapuskan dosa-dosa pada tahun yang lalu." (HR. Muslim).*<sup>58</sup>

Selain hikmah puasa Asyura yaitu dapat menghapuskan dosa-dosa pada tahun yang lalu, disini kita juga dianjurkan untuk berpuasa pada hari sebelumnya, yaitu pada hari kesembilan. Karena hikmah menambah puasa pada hari kesembilan sebagaimana ulama mengatakan bahwa sebab Rasulullah Saw. berpuasa pada hari kesepuluh sekaligus kesembilan agar tidak tasyabbuh (menyerupai) orang-orang Yahudi yang hanya berpuasa pada hari kesepuluh saja.<sup>59</sup> Dalam Hadis Ibnu Abbas

---

<sup>57</sup> Ahmad Rinto Raharjo, *Bikin Hidupmu Lebih Dahsyat, Berkah, Berlimpah Rezeki dan Bahagia dengan Puasa Sunnah*, (Yogyakarta: Lafal, 2015), h. 124.

<sup>58</sup> Ma'mur Daud, *Terjemah Hadis "Shahih Muslim"*, (Jakarta: Fa. Widjaya, 1996), h. 271.

<sup>59</sup> Syaikh Muhammad Al-Utsaimin, *Syarh Riyadh Ash-Shaalihin*, (Jakarta: Darul Falah, 2007), Jilid 3, h. 721.

juga terdapat isyarat mengenai hal ini. Ada juga yang mengatakan bahwa hal ini untuk kehati-hatian, siapa tahu salah dalam penentuan hari “Asyura”. (tanggal 10 Muharram). Pendapat yang menyatakan bahwa Rasulullah Saw. menambah hari kesembilan agar tidak menyerupai puasa Yahudi adalah pendapat yang lebih kuat. Sebagaimana Nabi Saw bersabda:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَيْرٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَمَّا بَقِيَْتُ إِلَى قَابِلٍ لِأَصُومَنَّ  
التَّاسِعَ وَفِي رِوَايَةِ أَبِي بَكْرٍ قَالَ يَعْنِي يَوْمَ عَاشُورَاءَ (رواه مسلم)

*Artinya: “Dari Abdullah bin Umair r.a, ia berkata; Rasulullah Saw. bersabda: “Seandainya tahun depan aku masih hidup, niscaya saya benar-benar akan berpuasa pada hari ke sembilan (Muharram), yakni pada hari ‘Asyura.” (HR. Muslim)<sup>60</sup>*

Maka di sini nampak dengan jelas manfaat pada syariat puasa, apalagi kita mengerjakannya dengan hati yang ikhlas serta mengikuti semua aturan-aturan puasa, yaitu dengan bersahur, menyegerakan berbuka dengan kurma atau seteguk air, sehingga kita akan senantiasa memperoleh keberkahan puasa yang akan dirasakan manfaatnya bagi kesehatan jasmani maupun rohani. Selain itu dengan puasa hamba-hambaNya akan senantiasa mendekatkan diri kepadaNya, menyucikan jiwa, membersihkan dan membebaskan hati dari belenggu kebencian dan permusuhan, membebaskan hati dari ikatan syahwat, dan ketamakan yang menguasainya, untuk menutup pintu-pintu setan agar tidak masuk pada tubuh, memperkuat jalinan cinta

---

<sup>60</sup> Imam Abu Husein Muslim bin Hajjaj Al Qusyairi An Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Semarang: CV. Asy Syifa’, 1993), jilid 2, h. 361.

kasih dan persaudaraan di antara mereka, membebaskan mereka dari keburukan dan dosa yang menempel pada mereka, menyucikan badan mereka dari racun-racun makanan dan minuman yang menggumpal di dalamnya dan mengobati banyak penyakit jiwa, penyakit sosial, serta penyakit-penyakit organ tubuh.

Perintah puasa hanya disampaikan kepada orang-orang yang beriman saja, bukan yang lain. Karena orang-orang beriman adalah yang paling berhak dan paling patut melaksanakan perintah-perintahNya. Juga untuk memperingatkan mereka bahwa puasa adalah syariat bagi mereka sebagaimana ia juga syariat orang-orang terdahulu sebelum mereka. Dengan puasa seorang muslim dapat memelihara dirinya dari kemaksiatan, mengendalikan hawa nafsu dan melemahkan motivasi kemaksiatan akan terbendung. Dalam hal ini, Rasulullah Saw. bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّيَّامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالصَّيَّامُ جُنَّةٌ فَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ يَوْمَئِذٍ وَلَا يَسْخَبْ فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ وَلِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ بِفِطْرِهِ وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a berkata; Rasulullah Saw. bersabda: "Allah telah berfirman; 'Setiap amal anak Adam adalah teruntuk baginya kecuali puasa. Puasa itu adalah bagi-Ku, dan Akulah yang akan memberinya pahala.' Dan puasa itu adalah perisai. Apabila kamu puasa, maka janganlah kamu merusak puasamu dengan rafats, dan jangan pula menghina orang. Apabila kamu dihina orang atau pun diserang, maka katakanlah, 'Sesungguhnya saya sedang berpuasa.' Demi Allah, yang jiwa Muhammad ada di tangan-Nya. Sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa lebih harum di sisi Allah pada hari kiamat kelak daripada wanginya*

*kesturi. Dan bagi mereka yang berpuasa ada dua kebahagiaan. Ia merasa senang saat berbuka lantaran puasanya, dan senang pula saat berjumpa dengan Rabbnya juga karena puasanya."* (HR. Bukhari)<sup>61</sup>

Hadis Nabi di atas memberikan sebuah penegasan bahwa puasa itu memelihara dan melindungi manusia dari siksa neraka, artinya puasa berperan sebagai pelindung yang membentengi manusia dari perbuatan yang terlarang. Sebaliknya, puasa akan membimbing manusia untuk memperbanyak amal kebajikan dengan imbalan surga yang telah disediakan Allah Swt. bagi orang-orang yang bertaqwa sebagai balasannya, karena sesungguhnya tujuan puasa adalah ketakwaan yang terpampang dalam firman-Nya "*La'allakum tattaqūn*". Agar kalian bertakwa.

Ketakwaan baru akan terwujud jika seorang hamba menuruti segala yang diperintahkan Allah Swt. membenarkan Rasulullah Saw. berjalan sesuai dengan tuntunan beliau, menapaki jalan beliau yang lurus, meninggalkan apa-apa yang dilarang Allah Swt. dan Rasul-Nya, menjauhi jalan-jalan setan dan para pegikutnya, serta menghalangi jiwa dari hawa nafsu.

Jika seseorang hamba sudah mengerjakan perkara-perkara diatas, niscaya ia sudah memperoleh ketakwaan dalam hatinya. Kemudian ketakwaan itu diikuti rasa khusyu' kepada Allah Swt. dalam segala yang tersembunyi dan yang nampak. Lalu seluruh anggota tubuh membenarkan hal itu dengan perilaku. Perilaku demikian itulah yang menyebabkan seorang hamba hidup bahagia dan menyenangkan di dunia,

---

<sup>61</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Bab *As-Shaum*, Jilid II, (Istanbul: Dar Sahnun, 1413 H/1992), h. 228.

memperoleh ridho Allah Swt. dan menggapai kesuksesan dengan surga-Nya di akhirat.<sup>62</sup> Dalam konteks ini, Rasulullah Saw. bersabda:

عَنْ سَهْلِ بْنِ رَاضِيٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ يُقَالُ أَيْنَ الصَّائِمُونَ فَيَقُومُونَ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Sahal r.a ia berkata Nabi Saw. bersabda: "Dalam surga ada satu pintu yang disebut dengan Ar-Rayyan, yang pada hari qiyamat tidak akan ada orang yang masuk ke surga melewati pintu itu kecuali para shaimun (orang-orang yang berpuasa). Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Lalu dikatakan kepada mereka; Mana para shaimun, maka para shaimun berdiri menghadap. Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Apabila mereka telah masuk semuanya, maka pintu itu ditutup dan tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut." (HR. Bukhari)<sup>63</sup>*

Dari Hadis di atas, jelas terlihat bahwa orang-orang yang berpuasa mempunyai suatu kedudukan dan keberkahan tersendiri di sisi Allah Swt. terbukti bahwa orang yang berpuasa disediakan pintu tersendiri ketika akan masuk surga yaitu melalui pintu al-Rayyan, yang di dalamnya terdapat orang-orang yang berpuasa yang tidak akan pernah merasa haus lagi untuk selamanya.<sup>64</sup>

<sup>62</sup> Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan Maknanya*, (Surabaya: Pusataka elBA, 2008), h. 389.

<sup>63</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Bab *As-Shaum*, Jilid II, (Istanbul: Dar Sahnun, 1413 H/1992), h. 226.

<sup>64</sup> Muhammad Ashaf Shaleh, *Takwa: Makna dan Hikmahnya dalam Alquran*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, Erlangga), h. 43.

### **BAB III**

#### **MANFAAT PUASA DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN**

##### **A. Pandangan Para Ahli Kesehatan tentang Puasa**

Puasa pada makhluk hidup adalah di antara hakikat-hakikat ilmiah yang bisa diterima. Sesungguhnya yang berpuasa bukan hanya manusia saja. Karena para ilmuwan biologi telah membuktikan bahwa terdapat banyak makhluk hidup selain manusia menjalani puasa pada fase-fase kehidupan mereka, seperti: Unta, ular anaconda, beruang kutub, dan serangga.

Para ilmuwan juga menganggap bahwa puasa adalah suatu fenomena kehidupan alami, yang menjadikan kehidupan berjalan dengan lurus, sehat dan sempurna. Maka disini nampak dengan jelas hikmah kesehatan pada syariat puasa. Karena puasa membantu seluruh makhluk hidup untuk beradaptasi dengan makanan yang sangat sedikit dan membuatnya mampu menjalani kehidupan secara alami dan normal. Sebagaimana ilmu-ilmu pengetahuan modern menetapkan bahwa puasa juga melindungi makhluk hidup dari berbagai penyakit dan membantu penyembuhan secara efektif.<sup>65</sup>

Di sini penulis akan membahas beberapa pernyataan dokter-dokter terkemuka di dunia, melalui penelitian dan karya ilmiah mereka, setelah mereka mengadakan penelitian tentang puasa.

---

<sup>65</sup> Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan Maknanya*, (Surabaya: Pusataka eIBA, 2008), h. 385.

1. Ibnu Sina, seorang filosof dan dokter muslim yang termasyur, mewajibkan puasa selama tiga minggu untuk beberapa kondisi penyakit yang ditanginya. Ada unsur lain yang menyebutkan bahwa Ibnu Sina menganggap puasa sebagai unsur penting dalam penyembuhan penyakit cacar dan penyakit kelamin. Menurutnya, puasa merupakan salah satu sarana efektif untuk melepaskan beberapa mikroorganisme di dalam tubuh, yang di antaranya adalah mikroorganisme yang terdapat di dalam penyakit kelamin. Ini disebabkan karena puasa mengandung unsur yang dapat menghancurkan sel-sel yang telah rusak untuk kemudian dibangunnya kembali menjadi sel-sel yang baru. Inilah yang disebut dengan puasa dalam pengobatan penyakit kelamin. Terapi ini sendiri merupakan pengobatan cara Timur klasik. Di samping itu, masih banyak lagi kondisi-kondisi yang dapat dimanfaatkan dari pengobatan cara ini. Sehingga pada masa modern ini, terapi puasa telah banyak dipergunakan oleh para pakar kedokteran.<sup>66</sup>

Dalam hal lain, Ibnu sina dalam menangani pasiennya, beliau terlebih dahulu melihat tentang sebab-sebab timbulnya penyakit tersebut dengan cara mengenali kejiwaan pasien tersebut. Menurut Ibnu Sina jiwa merupakan kesempurnaan awal, karena dengannya suatu spesies menjadi sempurna sehingga menjadi manusia nyata. Apabila jiwa tidak sehat, akan menyebabkan

---

<sup>66</sup> Hisyam Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*, (Jakarta: PT Sapta Sentosa, Cet, III, 2009), Jilid III, h. 100.

tubuh tidak sehat pula dan salah satu yang menjadikan jiwa sehat adalah dengan melakukan ibadah puasa.<sup>67</sup>

Ibnu Sina memandang kebahagiaan dan kesehatan sejatinya hanya dapat terwujud melalui perbaikan bagian praktis dari jiwa atau perbaikan akhlak. Hal itu dapat dilakukan jika manusia berpegang teguh pada keutamaan, yaitu bersikap moderat di antara dua akhlak yang saling bertentangan. “keutamaan adalah sikap tengah antara ifrath (sikap berlebihan) dan tafrith (sikap kurang). Apabila dalam melakukan ibadah puasa sikap berlebihan ini tidak dianjurkan, karena kalau berlebihan dalam mengkonsumsi makanan ketika berpuasa akan mengakibatkan tubuh tidak sehat. Begitu juga dengan sikap kurang dalam melakukan ibadah puasa yaitu dengan tidak melakukan sahur, apabila berpuasa dengan tidak melakukan sahur makan akan menyebabkan yang berpuasa menjadi lapar sehingga tidak bisa berkonsentrasi serta kehilangan vitalitas tubuhnya. Kondisi ini membuat ia tidak dapat mengendalikan emosinya. Jika sifat tengah ini terwujud, maka manusia dapat melepaskan diri dari kondisi-kondisi ketundukan atas hal-hal yang mendorong pada syahwat yang memerintahkannya untuk memperoleh kemenangan dan kemarahan. Sehingga yang dituntut dari perbaikan akhlak adalah memberikan

---

<sup>67</sup> Muhammad ‘Ustman Najati, *Ad-Dirasat An-Nafsaniyyah ‘Inda Al-Ulama Al-Muslimin*, Alih Bahasa, Gaji Saloom, *Jiwa Dalam Pandangan Filosof Islam*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), h. 143.



kondisi dominan dan penghindaran pada jiwa, bukan ketundukan dan kepatuhan.<sup>68</sup>

Pada prinsipnya, Ibnu Sina adalah sosok dokter jasmani dan psikolog rohani yang telah menjadi teladan bagi segenap dokter dan psikolog dunia. Resep pengobatannya tidak melulu obat herbal atau kimia. Justru Ibnu Sina sering menelaah sejumlah rutinitas ibadah seperti salat dan puasa yang sengaja diperintahkan Tuhan untuk dijalankan sebagai kewajiban normatif.

2. Shelton dalam bukunya tentang puasa, “Le Jeunu”, dan riset yang dilakukan oleh Lutzner H. dalam bukunya yang berjudul “Kembali Hidup Sehat dengan Puasa” yang diterjemahkan oleh dokter Thahir Ismail. Berikut ini adalah beberapa manfaat puasa, yaitu:

- Puasa adalah bentuk relaksasi<sup>69</sup> agar dapat melakukan perbaikan terhadap kerusakan yang terjadi dalam anggota tubuh.
- Puasa dapat menghentikan proses penyerapan sisa-sisa makanan di dalam usus lalu membuangnya. Karena tanpa adanya proses pembuangan sisa-sisa sari makanan ini, maka akan mengakibatkan penumpukan dan merubahnya menjadi racun. Sebagaimana juga puasa merupakan satu-satunya cara

---

<sup>68</sup> Muhammad ‘Ustman Najati, *Ad-Dirasat An-Nafsaniyyah...*, h. 177.

<sup>69</sup> Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh.

untuk membersihkan racun yang tertumpuk di dalam tubuh ataupun racun yang baru masuk melalui makanan yang terkontaminasi.

- Dengan puasa, tubuh akan mampu menghancurkan zat-zat yang berlebihan dalam tubuh dan juga melarutkan endapan-endapan yang terdapat dalam jaringan tubuh manusia.
- Puasa adalah alat untuk meremajakan dan mengembalikan vitalitas pada berbagai macam sel dan jaringan dalam tubuh.
- Puasa dapat melancarkan proses pencernaan dan memudahkan penyerapan sari-sari makanan, serta menstabilkan proses masuknya makanan secara berlebihan.
- Puasa memiliki pengaruh yang besar pada kulit seperti halnya yang dilakukan alat-alat kosmetik demi mendapatkan kecantikan dan kehalusan kulit.
- Puasa adalah tehnik pengobatan yang manjur dan paling sedikit resikonya dalam mengobati berbagai macam penyakit yang terus berkembang. Puasa meringankan beban dalam sistem sirkulasi,<sup>70</sup> begitu juga dapat menurunkan kadar lemak dan asam urat dalam darah. Sehingga tubuhpun terjaga dari kemungkinan terjadinya pembekuan pada pembuluh arteri (pembuluh darah berotot yang membawa darah dari jantung), encok, dan penyakit-

---

<sup>70</sup> Sistem sirkulasi adalah suatu sistem organ yang berfungsi sangat penting dalam mempertahankan hidup. Fungsi utamanya adalah menghantarkan oksigen dan nutrisi ke semua sel, serta mengangkut zat buangan seperti karbon dioksida.

penyakit lainnya yang berhubungan dengan masalah nutrisi, sirkulasi tubuh, dan penyakit jantung.

Demikianlah setelah tubuh berhasil membersihkan racun yang ada padanya dan mendapatkan kesempatan untuk melakukan relaksasi dengan sempurna melalui puasa, mulailah tubuh melakukan perbaikan terhadap kerusakan yang terjadi pada jaringannya dan merapikan sistem pengaturan fungsi tubuh. Ini semua bisa dilakukan setelah tubuh mendapatkan kembali energinya dengan sempurna berkat proses relaksasi yang terjadi saat puasa.<sup>71</sup>

3. Seorang peneliti dari *Hai'atul I'jaazil Ilmi fil Qur'an was Sunnah* (Lembaga Pengkajian Mukjizat Ilmiah dalam Al-Qur'an dan As-sunnah ), yaitu Dr. 'Abdul Jawwad As-Shawi mengatakan ketika berpuasa, maka akan terjadi dua peristiwa penting dalam tubuh. *Pertama*, rekonstruksi (penyusunan) sel-sel tubuh, bahwa zat asam amino membentuk infra struktur sel-sel tubuh. Pada saat berpuasa, asam-asam yang baru terbentuk dari makanan ini berkumpul dengan asam-asam hasil proses pencernaan. Pada saat puasa, pembentukan sel-sel dilakukan kembali setelah proses-proses pencernaan, kemudian didistribusikan sesuai dengan kebutuhan sel-sel tubuh. Dengan demikian, terbentuklah gugus-gugus baru untuk sel-sel, yang merenovasi strukturnya dan meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sehingga menghasilkan

---

<sup>71</sup> Zaglul An-Najjar dan Abdul Daim Kahil, *Ensiklopedia Mukjizat Ilmiah Al-quran dan Hadis*, (Jakarta: PT. Lentera Abadi, 2012), Jilid 2, h. 33.

kesehatan, pertumbuhan, dan kenyamanan bagi tubuh manusia. Puasa Islam merupakan satu-satunya sistem gizi yang paling ideal untuk mereparasi (memperbaiki) kemampuan fungsional hati, dimana puasa memberinya banyak zat asam lemak dan asam amino dasar dalam rentang waktu antara buka puasa dan makan sahur, sehingga terbentuklah gugus-gugus protein, lemak, kolesterol, dan zat-zat lain untuk pembentukan sel-sel baru dan membersihkan sel-sel hati dari lemak yang berkumpul di dalamnya setelah makan selama siang hari berpuasa, dengan demikian mustahil hati akan mengalami kerusakan, karena pengerasan hati (cirrhosis hepatis) atau gangguan pada fungsi-fungsinya disebabkan tidak terbentuknya zat pengangkut lemak darinya, yaitu lemak yang berkepadatan sangat rendah, yang pembentukannya bisa dihambat dengan lapar atau banyak mengkonsumsi makanan yang kaya lemak.

Berdasarkan ini semua, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa puasa Islam memiliki peran efektif untuk memelihara aktivitas dan fungsi-fungsi sel hati, untuk kemudian sangat berpengaruh dalam percepatan pembaharuan sel-sel hati dan semua sel-sel tubuh, satu hal yang tidak bisa ditimbulkan oleh puasa medis atau sekedar memperbanyak makanan yang kaya lemak.

*Kedua*, pembersihan tubuh dari racun, pada saat berpuasa, lemak-lemak yang disimpan dalam tubuh dalam jumlah besar dipindahkan ke hati sehingga

dioksidasi<sup>72</sup> dan dimanfaatkan oleh hati. Dari proses ini dikeluarkanlah racun-racun yang meleleh di dalamnya, kandungan racunnya dimusnahkan, kemudian dibersihkan bersama kotoran-kotoran tubuh. Pada saat puasa, aktivitas sel-sel ini berada di puncak kemampuannya untuk melaksanakan fungsi-fungsinya, maka ia memakan bakteri yang sebelumnya telah diserang oleh antibody secara serentak.”<sup>73</sup>

Dari penjelasan diatas, dapat penulis simpulkan bahwa puasa merupakan strategi penyembuhan paling kuno bagi manusia. Berbagai bangsa telah menggunakan puasa sebagai sarana penyembuhan dan pencegahan yang dapat diandalkan.

Lembaga-lembaga yang mendukung puasa, mempersembahkan ribuan testimoni dari orang yang mendapatkan kesembuhan lewat berpuasa. Baik itu dari penyakit asma, alergi, artritis (perandangan sendi), migrain (pusing separuh kepala), penyakit kulit dan sistem pencernaan, serta kehilangan nafsu makan. Sehingga orang-orang tersebut bersaksi bahwa puasa *tathawwu'* (sunnah) adalah satu-satunya jawaban kesehatan yang paling utama bagi penyakit mereka.

## **B. Aturan Puasa yang baik bagi kesehatan**

Dalam melakukan ibadah puasa juga harus memiliki aturan sehingga kita memperoleh dampak yang baik bagi kesehatan. Aturan ini juga merupakan anjuran Rasulullah Saw. sehingga dengan kita mengikuti aturan tersebut tubuh kita akan

---

<sup>72</sup> Oksidasi adalah peristiwa pelepasan elektron, baik melibatkan oksigen ataupun tidak.

<sup>73</sup> Muhammad Albani, *Berobat dengan Sedekah*, (Solo: Insan Kamil, 2007), h. 60.

merasakan betapa nikmatnya dalam melakukan ibadah puasa. Diantara aturan puasa tersebut sebagai berikut:

1. Tidak melakukan puasa wishal

Puasa wishal adalah menyambungkan puasa sehari setelah ia berpuasa tanpa berbuka antara keduanya.<sup>74</sup> Padahal, kaum muslimin yang berpuasa diperintahkan untuk berbuka setiap malamnya. Untuk melakukan wishal dengan tidak makan hingga hari berikutnya dan melanjutkan puasa, dihukumi terlarang. Sebagaimana Nabi Muhammad Saw. bersabda:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لَا تُوَاصِلُوا  
فَأَيُّكُمْ أَرَادَ أَنْ يُوَاصِلَ فَلْيُوَاصِلْ حَتَّى السَّحَرِ قَالُوا فَإِنَّكَ تُوَاصِلُ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ لَسْتُ كَهَيْئَتِكُمْ  
إِنِّي أَبِيتُ لِي مُطْعَمٌ يُطْعِمُنِي وَسَاقٍ يَسْقِينِي (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Abu Sa'id Al Khudriy ra. bahwa dia mendengar Rasulullah Saw. bersabda: "Janganlah kalian melaksanakan puasa wishal, maka siapa dari kalian yang mau melakukan puasa wishal hendaklah dia melakukannya hingga (makan) sahur". Mereka berkata: "Bukankah anda melakukan puasa wishal, wahai Rasulullah?" Beliau bersabda: "Sesungguhnya aku tidak seperti kalian. Aku diberi makan dan minum" (HR. Bukhari)<sup>75</sup>*

Hadis Nabi di atas memberikan sebuah penegasan bahwa puasa wishal terlarang. Hikmah larangannya karena dapat mendatangkan bahaya, melemahkan badan dan dapat mendatangkan kejemuan. Bahkan karena menyambungkan puasa dengan hari berikutnya dapat mengganggu aktivitas ibadah harian seperti shalat yang

---

<sup>74</sup> Abdullah Salim Umar Bahammam, *Fiqh Ibadah Bergambar*, (Jakarta: Mutiara Publishing, 2014), h. 184.

<sup>75</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, *Fathul Baari Syarah Shahih Al Bukhari*, (Beirut-Lebanon : Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2003), Juz IV, h. 261.

diperintahkan untuk disempurnakan dan memperbanyak membaca Alquran. Maka dari itu anjuran Nabi dalam melakukan puasa hanya dibatasi oleh waktu dari sahur sampai maghrib.

Pada saat berpuasa, tubuh manusia akan mendapatkan energi dari simpanan zat gula dalam bentuk glikogen yang tersimpan di hati dan otot. Stok zat gula ini akan dimanfaatkan pada hari-hari awal puasa. Setelah itu tubuh akan memanfaatkan simpanan zat lemak, akan tetapi zat lemak ini tidak dipergunakan untuk membentuk sel-sel esensial sama sekali berapapun lamanya waktu puasa. Kemudian tubuh mengumpulkan semua zat yang dihasilkan oleh proses diatas dan memanfaatkannya untuk menghasilkan energi bagi tubuh dan untuk menjaga fungsi kerja organ tubuh dan jaringan lainnya saat berpuasa.<sup>76</sup>

Pada puasa yang dilakukan berkepanjangan (tidak seperti puasa versi Islam yang dibatasi oleh waktu dari sahur sampai maghrib), setelah memanfaatkan simpanan glikogen dan lemak, tubuh akan mengoksidasi zat-zat protein dan mengubahnya menjadi gula untuk tetap mempertahankan suplai energi yang dibutuhkan. Ini berarti tubuh menghancurkan jaringan protein yang dimiliki oleh otot sehingga akan menimbulkan rasa sakit pada bagian otot yang proteinnya dihancurkan. Para ilmuwan menyebut proses pencairan atau penghancuran simpanan lemak dan protein tubuh ini dengan nama "*Autolyze*". Berlebihan dalam menahan masuknya makanan ke dalam tubuh, akan mengakibatkan munculnya gangguan pada kelancaran

---

<sup>76</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013), h. 216.

sistem nutrisi saraf di otak tengah, sehingga akan menimbulkan pengaruh pada kelenjar endokrin<sup>77</sup> dan perilaku serta mental. Dari sini baru kita sadari betapa pentingnya aturan puasa di dalam Islam yang dibatasi hanya dalam jangka waktu antara fajar sampai maghrib, tanpa adanya pengharaman terhadap jenis makanan apapun saat berbuka puasa asal tidak berlebihan.<sup>78</sup>

Dari pemaparan fakta diatas, kita bisa mengetahui bahwa masa standar berpuasa yang berkisar antara 12-14 jam, yaitu dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Karena pada waktu sepanjang inilah semua mekanisme penyerapan dan metabolisme tubuh terstimulasi dengan seimbang. Sehingga proses penguraian glikogen, oksidasi dan penguraian lemak, serta proses penguraian protein dan pembentukan glukosa baru dari zat protein tersebut semuanya terstimulasi. Waktu sepanjang ini juga tidak mengakibatkan munculnya kelainan yang mengganggu fungsi organ-organ tubuh. Dan pada masa ini pula, otak, sel darah merah, organ saraf, semuanya hanya bergantung pada glukosa untuk mendapatkan energi.<sup>79</sup>

## 2. Melakukan sahur dan menyegerakan berbuka

Mengenai waktu melakukan sahur kebanyakan para ahli menganjurkan untuk memperlambat makan sahur. Hal ini bertujuan agar energi yang dihasilkan masih bisa

---

<sup>77</sup> Kelenjar Endokrin merupakan kelenjar yang berada di dalam otak yang berguna sebagai pengatur hormon-hormon yang dihasilkan dari kelenjar lainnya

<sup>78</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013), h. 217.

<sup>79</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan, ...* h. 219.



bertahan hingga tengah hari. Sebagaimana yang dianjurkan Nabi Saw. waktu sahur yang baik adalah di akhir waktunya sebelum imsak.<sup>80</sup>

Sebuah kesalahan bila ada orang yang ingin mempercepat sahurnya sebelum tidur, karena hal itu akan mengakibatkan lapar, lelah, dan demam akibat mengkomsumsi zat gula dalam darah lebih awal.<sup>81</sup>

Pada puasa terjadi proses metabolisme<sup>82</sup> yang hebat. Karena dalam proses metabolisme saat berpuasa mencakup proses katabolisme dan sekaligus juga anabolisme.<sup>83</sup> Dimana setelah manusia mengkonsumsi makanan pada saat sahur, dimulailah pembentukan senyawa-senyawa penting di dalam sel, memperbarui zat-zat simpanan yang akan dimanfaatkan untuk melahirkan energi. Setelah proses penyerapan nutrisi yang masuk lewat makan sahur, dimulailah proses katabolisme yaitu dengan diuraikannya simpanan nutrisi berupa glikogen dan lemak untuk memberikan energi yang diperlukan tubuh saat beraktivitas di siang hari puasa. Oleh sebab itu Rasulullah Saw. sangat menegaskan perlunya seseorang untuk makan sahur. Sebagaimana Rasulullah Saw. bersabda:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكََةً (رواه البخاري)

<sup>80</sup> Wawan Susetya, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: PT. Bhuna Ilmu Populer, 2015), h. 113.

<sup>81</sup> Hisyam Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*, (Jakarta: PT Sapta Sentosa, Cet, III, 2009), Jilid III, h. 61.

<sup>82</sup> Metabolisme adalah suatu proses kimiawi yang terjadi di dalam tubuh semua makhluk hidup, proses ini merupakan pertukaran zat ataupun suatu organism dengan lingkungannya.

<sup>83</sup> Anabolisme adalah reaksi yang merangkai senyawa organik dari molekul-molekul tertentu, agar dapat diserap oleh sel tubuh.

*Artinya: “Dari Anas bin Malik r.a berkata; Nabi Muhammad Saw. bersabda: “Bersahurlah, karena di dalam sahur terdapat berkah.”(HR. Bukhari)<sup>84</sup>*

Anjuran Rasulullah Saw. ini memiliki tujuan agar tubuh bisa mendapatkan pasokan nutrisi bagi tubuh agar bisa melakukan proses anabolisme 4 jam setelah dimulainya puasa. Dan dengan adanya makan sahur ini, masa-masa setelah penyerapan bisa dikurangi.

Rasulullah Saw. juga menganjurkan untuk melambatkan sahur. Adanya anjuran untuk memperlambat sahur dan menyegerakan berbuka puasa adalah untuk memangkas waktu berpuasa sebisa mungkin, agar masa berpuasa tidak melebihi waktu proses setelah penyerapan. Selanjutnya, puasa sama sekali tidak akan menyebabkan gangguan fisik dan juga efek berbahaya bagi mental. Dan berdasarkan hal ini, kita bisa dengan tegas mengatakan bahwa saat berpuasa yang terhenti adalah proses pencernaan, bukan proses penyaluran nutrisi. Sel-sel tubuh tetap berfungsi seperti biasa dan mendapatkan keperluannya dari zat-zat simpanan ini setelah diproses terlebih dahulu yang kemudian dicerna lagi di dalam sel. Maka berubahlah glikogen menjadi glukosa, lemak dan protein menjadi asam lemak dan asam amino. Ini semua merupakan suatu proses yang disebabkan adanya rangkaian rumit dari enzim<sup>85</sup> dan interaksi biokimia<sup>86</sup> yang sangat teliti, membuat seseorang akan terdiam

---

<sup>84</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, *Fathul Baari Syarah Shahih Al Bukhari*, (Beirut-Lebanon : Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2003), Juz IV, h. 174.

<sup>85</sup> Enzim adalah biomolekul berupa protein yang berfungsi sebagai katalis (senyawa yang mempercepat proses reaksi tanpa habis bereaksi) dalam suatu reaksi kimia organik.

kagum mengakui keagungan Allah Swt. dan betapa besar dan Maha Bijaksananya Ia dalam segala ciptaan-Nya.<sup>87</sup>

Maka, jelaslah sudah letak keberkahan yang disebut oleh Rasulullah Saw. di dalam makanan sahur, Karena makan sahur dapat meminimalisir kemungkinan terjadinya perubahan negatif tersebut dan membuat tubuh selalu dalam kondisi yang stabil secara fisik maupun mental.

### 3. Berbuka puasa dengan kurma

Puasa dan kurma memiliki hubungan yang sangat erat sepanjang sejarah. Manakala musim panen kurma tiba, orang-orang akan mengumpulkan buah kurma dalam jumlah yang banyak dan menyimpannya untuk keperluan di bulan Ramadan. Jarang sekali anda akan menemui pada bulan ini orang Islam yang tidak memiliki kurma. Sejak dulu hingga saat ini kurma merupakan makanan yang penting bagi umat manusia.

Rasulullah Saw. juga telah menganjurkan kepada orang-orang yang berpuasa untuk menjadikan buah kurma sebagai awal makanan yang mereka konsumsi saat berbuka puasa.

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ يَقُولُ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ  
فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٍ فَعَلَى تَمَرَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ (رواه أبو داود)

<sup>86</sup> Interaksi yang menyajikan proses proses bagaimana makhluk hidup itu melangsungkan kehidupannya dan bertahan hidup dengan proses kimia yang terjadi dalam tubuh

<sup>87</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013), h. 221.

*Artinya: “Dari Anas bin Malik ra. dia berkata: Rasulullah Saw. biasa berbuka beberapa buah kurma, sebelum mengerjakan salat (Maghrib). Jika tidak ada kurma Ruthab, beliau berbuka dengan kurma tamar. Jika tidak ada kurma, beliau minum beberapa teguk air.” (HR. Abu Daud)<sup>88</sup>*

Dalam berbuka puasa, sudah seharusnya seseorang mengikuti petunjuk dan aturan dalam mengonsumsi makanan yang sudah digariskan oleh Rasulullah Saw. bagi umatnya. Ketika orang yang berpuasa memulai mengonsumsi makanan, maka organ pencernaan pun akan langsung bereaksi untuk kembali menjalankan fungsinya. Khususnya lagi organ lambung yang harus diberi reaksi dengan lembut. Saat berbuka puasa, seseorang membutuhkan sumber zat gula secepatnya agar rasa lapar menghilang, seperti halnya ia membutuhkan air. Karena zat makanan yang paling cepat diserap dan sampai ke dalam darah adalah zat-zat yang mengandung unsur gula.<sup>89</sup>

Lebih jelasnya lagi akan dipaparkan, bahwa proses penyerapan berakhir yaitu pada sore hari, konsentrasi glukosa dan Insulin yang ada di dalam pembuluh *vena porta* (vena besar yang membawa darah kaya nutrisi dari usus dan limpa ke hati) akan berkurang. Ini akan membuat berkurangnya proses produksi glukosa yang akan dimanfaatkan oleh sel-sel hati dan jaringan tepi seperti sel-sel otot dan sel saraf. Pada saat itu juga, seluruh simpanan glikogen yang ada di hati pun sudah habis terpakai.

---

<sup>88</sup> Hafidz Al Munzdiry, *Mukhtasar Sunan Abi Daud*, (Semarang: CV. Asy Syifa', 1992), h. 205.

<sup>89</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013), h. 230.

Sehingga jaringan tubuh pun akhirnya akan memanfaatkan dari oksidasi asam lemak dan oksidasi glukosa yang diproduksi dalam hati berupa asam amino dan *gliserol* (cairan kental yang tidak bewarna dan tidak berbau) untuk menghasilkan energi yang dibutuhkan. Oleh sebab itu jika tubuh diberikan glukosa dengan cepat pada saat berbuka puasa, maka manfaat yang akan muncul sangatlah besar. Karena saat itu konsentrasi glukosa dalam darah akan kembali meningkat dengan cepat pada pembuluh vena porta setelah diserap. Kemudian glukosa ini pertama kali akan masuk ke dalam hati, disusul lagi ke otak, darah, saraf, otot, dan jaringan tubuh yang lainnya. Semua organ tubuh ini Allah Sw. telah tentukan zat gula sebagai nutrisinya yang paling tepat dan paling mudah untuk dijadikan energi.<sup>90</sup>

Dalam analisa kimia dan fisiologis terhadap kurma, Dr. Ahmad Abdurrauf Hisyam dan Dr. Ahmad As-Syhat memaparkan beberapa kesimpulan penting yaitu:

1. Dengan mengkonsumsi kurma ruthab ataupun tamar, tubuh akan mendapatkan pasokan zat gula yang besar. Sehingga kondisi kekurangan zat gula bisa teratasi dan tubuhpun menjadi bugar.
2. Saat lambung dan usus dalam keadaan kosong, penyerapan zat-zat gula bisa dilakukan dengan cepat.
3. Kandungan zat gula yang sangat sederhana di dalam kurma, membuat proses penyerapan menjadi sangat mudah. Sehingga dalam waktu singkat kadar gula dalam darah bisa kembali meningkat.

---

<sup>90</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan ...*, h. 231.

4. Dengan mengonsumsi kurma yang direndam dalam air, atau dengan hanya memakan kurma ruthab yang kandungan airnya 65-70%, akan memberikan tambahan air bagi tubuh. Sehingga kita tidak perlu lagi untuk meminum banyak air saat berbuka puasa.<sup>91</sup>

Dengan demikian, dapat penulis simpulkan bahwa bagi siapa pun yang mengamati bagaimana proses pergantian energi yang terjadi pada saat berpuasa, maka ia akan merasakan betapa Maha Besar dan Agungnya penciptaan dan rahasia yang Allah Swt. letakkan di dalamnya. Orang itu juga akan dengan jelas mengetahui bahwa hikmah dari syariat puasa beserta anjuran dalam makan sahur dan berbuka, semuanya bertujuan untuk memberikan pendidikan bagi fisik dan mental manusia.

### **C. Implikasi Puasa terhadap Kesehatan**

#### **1. Terapi penyakit mental dengan puasa**

Sepanjang hidupnya manusia senantiasa menghadapi banyak kondisi yang bermacam-macam. Antara sehat dan sakit atau pun kaya dan miskin. Ia juga melewati waktu-waktu antara kebahagiaan dan kesengsaraan, kemudahan dan kesulitan, serta banyak hal-hal lainnya yang saling berlawanan. Ketika kondisi menjadi sulit bagi seseorang, sementara ia tidak mendapatkan jalan keluar dari kesedihan dan penyakit yang menimpa maka satu-satunya kelezatan atas segala perkara itu hanyalah bersabar. Mudah-mudahan dengan kesabaran itu Allah Swt. mendatangkan kepadanya jalan keluar yang dekat.

---

<sup>91</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan...*, h. 232.

Tingkatan dan malapetaka yang menimpa setiap manusia pada perjalanan hidupnya ini, menyebabkan datangnya penyakit mental dalam dirinya. Maka disini datang manfaat puasa. Ia membuat badan seseorang beristirahat dari segala penderitaan tadi. Mewujudkan ketentraman batin bagi dirinya, serta membuat terasa aman nyaman. Sebabnya, orang yang sedang menjalankan ibadah puasa, merasa hidup dalam kondisi isolasi diri, yang mana ia menyendiri bersama dirinya. Ia melepaskan diri dari syahwat-syahwat. Melatih diri dan kehendaknya agar kuat dalam menanggung bebab-beban kehidupan. Dan ketika seorang Muslim berpuasa, ia senantiasa berada dalam keyakinan bahwa ia dalam sambutan Allah Swt. dan sesungguhnya ia sangat dekat kepada-Nya. Sebagaimana ia merasa pada setiap waktu dari puasanya diawasi Allah yang Maha Mengetahui dan Maha Melihat. Dan cukuplah puasa itu sebagai sesuatu yang hebat dibanding segalanya, ketika mampu mendidik hati kecil manusia. Mejadikan seseorang selalu dalam *muraqabatullah* (merasa diawasi Allah Swt) dan takut kepada-Nya.<sup>92</sup>

Jadi jika dihitung berbagai macam penyakit psikologi yang bisa disembuhkan oleh puasa, tentunya dalam hal itu membutuhkan lembaran-lembaran yang sangat banyak. Tetapi penulis hanya menyebutkan sebagiannya, sebagai peringatan dan sebagai contoh, bukan untuk pembatasan. Di antaranya sebagai berikut:

---

<sup>92</sup> Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan Maknanya*, (Surabaya: Pusataka eIBA, 2008) , h. 427.

a. Mengobati sifat egois

Orang egois adalah orang yang perasaannya terhadap diri sendiri sangat tinggi. Sehingga ia selalu kagum terhadap dirinya, sangat mencintai dirinya, suka memiliki dan menguasai segala sesuatu, baik yang kecil maupun yang besar, serta ingin menguasai orang lain, sangat rakus dan sangat pelit.

Maka puasa dapat memperbaiki perilaku kepribadian seperti itu terhadap orang lain dan mengubahnya sama sekali. Hingga kita menduga bahwa kita berada di hadapan kepribadian orang lain, bukan kepribadian yang biasa kita kenal dan kita ketahui. Karena puasa menjadikan seseorang berada dalam kondisi suka berkorban, memberi dan mengutamakan orang lain atas dirinya. Juga mendahulukan hal-hal yang membuat orang lain gembira. Akhirnya ia datang kepada manusia dengan jiwa sangat ridha, padahal sebelum itu jiwanya sangat pelit ketika saat tidak berpuasa. Ini semua dilakukannya karena mengharap pahala dan ganjaran. Juga karena mengamalkan Hadis Rasulullah Saw yang berbunyi:

عَنْ زَيْدِ بْنِ خَالِدٍ الْجُهَنِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ فَطَّرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْئًا (رواه الترمذی)

*Artinya: "Dari Zaid bin Khalid Al Juhani berkata; Rasulullah Saw. bersabda: "Barangsiapa yang memberi makan orang yang berbuka, maka dia mendapatkan*



*pahala seperti pahala orang yang berpuasa tanpa mengurangi pahala orang yang berpuasa sedikitpun.” (HR. At-Tirmidzi)<sup>93</sup>*

Kemudian, ketika ia mengalami penderitaan yang menimpa orang-orang yang *mahrūm* (sulit mendapatkan makanan) dan merasakan kehidupan mereka dalam praktik secara langsung selama masa puasa maka keinginan dirinya sendiri menjadi berkurang. Ia menjadi paham betapa besar penderitaan yang dirasakan orang-orang itu, sehingga ia meninggalkan sisi keegoisannya.<sup>94</sup>

b. Mengobati sifat amarah dan menahan emosi

Manusia adalah makhluk yang terdiri atas fisik dan ruh. Ia merupakan makhluk ciptaan Allah yang diberikan akal, kemampuan berfikir, dan merasakan. Yaitu makhluk yang diciptakan dari tanah liat yang ditiup ke dalamnya ruh. Jasad dan ruh keduanya memerlukan nutrisi. Makanan bagi jasad adalah makanan dan minuman yang kita konsumsi. Sedangkan makanan bagi ruh adalah agama dan keimanan terhadap Allah Swt. Jika salah satu dari keduanya lebih dominan dari yang lain, maka keseimbangan jasad dan ruh menjadi rusak. Sebab itulah merupakan suatu keharusan bagi setiap manusia untuk terus mengisi ruhnya dengan makanan

---

<sup>93</sup> Muhammad Isa bin Surah At Tirmidzi, *Sunan At Tirmidzi*, (Semarang: CV. Asy-Syifa', 1992), jilid II, h. 133.

<sup>94</sup> Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan Maknanya*, (Surabaya: Pusataka eIBA, 2008), h. 433.

agar ia bisa terjaga dari kesalahan dan kejahatan. Dimana dengan terpenuhinya kebutuhan ruh, maka jiwa pemiliknya akan menjadi bersih dan suci.<sup>95</sup>

Puasa dapat menumbuhkan dalam diri manusia perasaan selalu dalam pengawasan Allah Swt. dan siapa yang bisa mencapai hal ini, maka jiwanya akan menjadi bersih dan sangat mudah dalam mengerjakan ibadah serta menjauhi kemaksiatan, yang membuat jiwanya pun terdidik. Dimana saat berpuasa seseorang dijadikan berhasrat untuk memanfaatkan waktunya untuk membaca Alquran, mengerjakan salat, bersedekah, bersikap baik, pemaaf, menahan emosi, selalu mengingat Allah dengan bersyukur atas nikmat-nikmatNya. Dan bagi orang yang berpuasa juga akan dijauhkan dari sifat dusta, menipu, mengadu domba, menghina orang lain, dan menjadi orang yang bodoh. Semua sifat buruk ini meskipun sebenarnya tidak diperbolehkan di setiap saat, akan tetapi pada saat puasa ia sangat dilarang, sebagaimana Rasulullah Saw. bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a berkata; Rasulullah Saw. bersabda: "Barangsiapa yang tidak meninggalkan kata dusta dan melakukan dusta, maka Allah tidak butuh ia meninggalkan makan dan minumnya." (HR. Bukhari).<sup>96</sup>*

---

<sup>95</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013), h. 174.

Menahan diri yang diwajibkan kepada orang yang berpuasa baik dari biologis, mental, dan perilaku, yaitu yang dimulai dari menahan makan, minum, berkata kotor, hingga menahan emosi dari cercaan orang lain, semua itu dapat menjadikan diri seseorang sangat terlatih dalam mengatasi pengaruh yang masuk ke dalam tubuh dan emosi yang sangat berhubungan dengan jaringan dalam otak. Saat seseorang bisa menahan pengaruh luar yang hendak masuk ke titik emosionalnya, berarti ia mampu untuk mencapai level *sensory deprivation* (level dimana seseorang bisa mereduksi stimulasi yang berasal dari salah satu atau beberapa indranya).<sup>97</sup>

Jadi, menurut hemat penulis bahwa dengan mengerjakan puasa dapat menahan nafsu menghilangkan kesombongan, serta dapat membantu manusia dalam merubah pola pikir dan prilakunya. Maka disinilah letak hikmah puasa yang dapat mempersiapkan jiwa dan ruh kita untuk menerima curahan rahmat dari Allah dan merasakan nikmatnya keimanan.

#### c. Mengobati problematika pergaulan bebas bagi pemuda

Pemuda adalah penopang dan pilar yang kuat bagi masyarakat atau bangsa. Dengan para pemuda, kebangkitan suatu umat akan tegak. Mereka adalah masa kini yang cemerlang dan masa depan yang gemilang. Karena itu kebanyakan manusia sangat memperhatikan pemudanya. Namun ada saatnya problematika terbesar yang

---

<sup>96</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Bab *As-Shaum*, Jilid II, (Istanbul: Dar Sahnun, 1413 H/1992), h. 228.

<sup>97</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013), h. 176.

harus mereka hadapi adalah nafsu seksual yang mencapai puncaknya pada salah satu jenjang umur pemuda maupun pemuda. Tubuh mereka pada fase ini mengalami beberapa perubahan fisiologis yang bermacam-macam. Seperti tanda-tanda baligh, bertambahnya gejala nafsu seksual, banyak memikirkan seks dan cara melampiaskannya. Untuk mengatasinya, maka datanglah Islam yang memberikan solusi bagi problem besar yang diderita oleh para pemuda. Sebagaimana Rasulullah Saw bersabda:

عَنْ عَلْقَمَةَ قَالَ: بَيْنَا أَنَا أَمْشِي مَعَ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَقَالَ كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Alqamah ia berkata; ketika aku berjalan bersama Abdullah r.a, dia berkata: "Kami pernah bersama Nabi Saw. lalu beliau bersabda: "barangsiapa di antara kalian telah mempunyai kemampuan (lahir dan bathin), maka hendaklah ia menikah, karena menikah itu dapat menundukkan pandangan, dan menjaga kemaluan. Namun, siapa yang belum mampu, hendaklah ia berpuasa, sebab hal itu dapat meredakan nafsunya." (HR. Bukhari).<sup>98</sup>*

Maka barangsiapa yang memiliki kemampuan untuk menikah, berupa nafkah dan hal-hal lainnya maka pernikahan adalah pengobatan yang terbaik bagi permasalahan yang dihadapinya. Tetapi siapa yang tidak memiliki kemampuan itu, juga tidak mempunyai pendapatan yang menolongnya untuk memperoleh nafkah-nafkah pernikahan maka ia harus berpuasa. Karena puasa adalah sebaik-baik

---

<sup>98</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Bab *As-Shaum*, Jilid II, (Istanbul: Dar Sahnun, 1413 H/1992), h. 228.

pengobatan baginya. Sebaik-baik perlindungan baginya dari penyimpangan, dan perisai yang menjaganya dari terjerumus dalam kenistaan.<sup>99</sup>

## **2. Terapi penyakit jasmani dengan puasa**

Penelitian ilmiah modern diberbagai negara menetapkan bahwa puasa mempunyai banyak manfaat yang sangat baik. Juga mempunyai hasil-hasil penyembuhan yang menakjubkan dalam mengobati banyak penyakit jasmani dan mempercepat penyembuhannya. Maka disini penulis akan menyebutkan beberapa penyakit jasmani yang dapat disembuhkan dengan melakukan ibadah puasa, diantaranya sebagai berikut:

### **a. Mengobati penyakit radang lambung**

Beberapa kelompok dokter menegaskan bahwa puasa mampu membantu, mengobati dan meringankan penderitaan akibat penyakit-penyakit sistem pencernaan secara efektif. Seperti: penyakit colon (radang usus besar) dan pembengkakan empedu. Karena puasa dapat membantu seluruh sistem tubuh beristirahat setelah mengalami kecapekan berlebihan, yang dijalannya setiap hari.

Sebagaimana puasa juga membantu usus besar menjadi stabil karena ketenangan batin yang diperoleh seseorang yang berpuasa. Maka menghilangkan

---

<sup>99</sup> Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan Maknanya*, (Surabaya: Pusataka eIBA, 2008), h. 447.

tanda-tanda penyakit usus besar, seperti sakit pada perut, pembengkakan, gangguan pada usus, serta sembelit (susah buang air besar).

Di samping itu, beberapa studi dan percobaan yang dilakukan para peneliti muslim, mengisyaratkan bahwa puasa sangat berguna untuk menyembuhkan radang lambung. Karena puasa berperan menormalkan kadar asam dalam lambung yang diyakini sebagai sebab utama terjadinya asam lambung, juga mengatur pengeluaran zat-zat asam yang mencerna di dalamnya.<sup>100</sup>

Jadi, menurut hemat penulis keteraturan makan yang dimiliki oleh orang yang berpuasa inilah yang bisa mencegah terjadinya maag dan bahkan bisa mengembalikan fungsi lambung yang sebelumnya tidak normal.

#### b. Mengobati kegemukan (obesitas)

Obesitas adalah bertambahnya berat badan melebihi batas normal yang disebabkan oleh penumpukan lemak. Penambahan berat badan ini bisa mencapai 30% dari berat badan ideal. Penumpukan lemak dalam tubuh ini disebabkan oleh membesarnya bentuk sel lemak atau pun bertambahnya jumlah sel lemak tersebut.<sup>101</sup>

Puasa sangat efektif membantu para pasien obesitas menurunkan berat badan yang lebih, melalui cara bertahap tanpa kesulitan sedikit pun. Karena kuantitas

---

<sup>100</sup> Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa...*, h. 457- 458.

<sup>101</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013), h. 170.

makanan yang dimakan seseorang menjadi sedikit ketika ia menjalani puasa. Sehingga berkuranglah jumlah lemak yang mengendap di dalam tubuh.<sup>102</sup>

Dari tinjauan ilmiah, Ramadan menjadi awal yang paling balik untuk proses terapi kegemukan yang berlebihan. Seperti diketahui, kebutuhan kalori pada tiap orang mencapai 2.000-2.700 kalori setiap harinya. Jika seseorang yang menderita berat badan yang berlebihan dapat mengurangi kandungan kalori tersebut hingga mencapai 1.200 kalori setiap harinya, maka ia dapat mengurangi berat badannya sebanyak 5 kg selama menjalankan puasa pada bulan yang diberkati tersebut. Jika itu terjadi, tentu akan menjadi permulaan yang paling baik untuk melanjutkan program dietnya setelah bulan Ramadan.<sup>103</sup> Rasulullah Saw. bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَجُلًا كَانَ يَأْكُلُ أَكْلًا كَثِيرًا فَأَسْلَمَ فَكَانَ يَأْكُلُ أَكْلًا قَلِيلًا فَذَكَرَ ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ (رواه البخاري)

*Artinya: “Dari Abu Hurairah seseorang biasa makan banyak. Lalu ia masuk islam, ternyata ia makan sedikit. Maka hal itu diceritakan kepada Nabi Saw. beliau bersabda, “Sesungguhnya orang beriman itu makan dengan menggunakan satu usus*

---

<sup>102</sup> Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan Maknanya*, (Surabaya: Pusataka elBA, 2008), h. 467.

<sup>103</sup> Hisyam Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*, (Jakarta: PT Sapta Sentosa, Cet, III, 2009), Jilid III, h. 73.

*sedangkan orang yang kafir makan dengan menggunakan tujuh usus.”* (HR. Bukhari).<sup>104</sup>

Menurut hemat penulis, Hadis di atas menjelaskan bahwa seorang mukmin itu makan dengan satu usus, yakni karena ia tidak rakus. Maka, dengan kita melakukan ibadah puasa dapat mengurangi berat badan dengan syarat pelakunya tetap menjaga kestabilan dan tidak berlebihan atau rakus dalam mengkonsumsi makanan saat berbuka puasa.

#### c. Mengobati penyakit gula

Glukosa adalah zat gula yang ada di dalam darah dan merupakan sumber energi utama bagi seluruh jaringan tubuh. Kadar normal bagi glukosa di dalam darah berkisar antara 70-110 mg/100 ml darah yaitu pada saat manusia tidak makan apa-apa selama 8-12 jam. Kadar ini akan mengalami peningkatan sampai 120-150 mg/100 ml darah setelah manusia mengkonsumsi karbohidrat. Inilah yang dinamakan dengan peningkatan fisiologis<sup>105</sup> gula pada darah. Kemudian 2-3 jam setelah mengkonsumsi makanan, kadar yang tinggi ini pun akan kembali normal. Pada saat berpuasa selama 12-18 jam, kadar gula dalam darah ini akan mengalami penurunan sampai ke titik 60-

---

<sup>104</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, *Fathul Baari Syarah Shahih Al Bukhari*, (Beirut-Lebanon : Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2003), Juz 9, h. 670.

<sup>105</sup> Fisiologis adalah cabang biologi yang berkaitan dengan fungsi dan kegiatan kehidupan atau zat hidup seperti (organ, jaringan, atau sel).



70 mg/100 ml darah. Penurunan ini juga disebut sebagai penurunan fisiologis gula darah.<sup>106</sup>

Kadar glukosa dalam darah bisa distabilkan dengan adanya keseimbangan antara fungsi hormon Insulin dan hormon-hormon anti Insulin. Hormon Insulin bekerja untuk menurunkan kadar gula dalam darah, sedangkan anti Insulin berfungsi sebaliknya, yaitu untuk memicu peningkatan gula dalam darah. Oleh sebab itu, kedua hormon ini harus tetap berfungsi seimbang sehingga kestabilan gula dalam darah tetap terjaga.<sup>107</sup>

Diabetes Mellitus (Kencing Manis) merupakan salah satu penyakit yang disebabkan tidak adanya keseimbangan antara fungsi Insulin dan anti Insulin dalam tubuh. Penderita kencing manis mengalami gangguan pada sistem metabolisme tubuh terhadap unsur karbohidrat dan lemak, serta kehilangan keseimbangan kadar gula dan garam yang dapat berpengaruh dalam jangka panjang pada kebanyakan organ tubuh khususnya organ saraf, ginjal dan mata.

Namun Islam dengan syari'at yang sempurna ini telah mengantisipasi kemungkinan terjadinya penyakit diabetes melalui sabda nabi Muhammad SAW,

---

<sup>106</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013), h. 193.

<sup>107</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan...*, h. 194.

عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقْمَنُ صَلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِبَطْنِهِ وَثُلُثٌ لَشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ (رواه الترمذي)

*Artinya: "Dari Miqdam bin Ma'dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah Saw. bersabda: Dari tidak ada suatu wadah yang lebih buruk yang diisi oleh manusia daripada perutnya sendiri. Cukuplah seseorang itu mengkonsumsi beberapa suap makanan yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Bila tidak bisa, maka ia bisa mengisi sepertiga perutnya dengan makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga sisanya untuk nafasnya" (HR. Sunan At-Tirmidzi).<sup>108</sup>*

Dengan demikian, menurut penulis, berpuasa ataupun menyedikitkan makan merupakan kesempatan yang baik untuk menurunkan kadar gula dalam darah tersebut sampai ke titik terendah. Karena dengan masuknya makanan secara berlebihan dapat meningkatkan kadar gula dalam darah, karena tidak ada lagi yang bertugas untuk mengontrolnya.

Dalam hal lain, puasa juga dapat memberikan kesempatan kepada pankreas<sup>109</sup> untuk melakukan relaksasi. Pankreas mengeluarkan hormon Insulin yang mengubah gula menjadi berbentuk tepung dan lemak yang akan disimpan di jaringan tubuh. Apabila nutrisi yang masuk ke dalam tubuh memiliki kadar gula yang tinggi, maka ini akan menyebabkan pankreas kelelahan karena bekerja lebih ekstra dan akhirnya

<sup>108</sup> At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi, (Maktabah Syamilah)*, Hadis ke-2302, Bab tentang makruh makan berlebihan, Juz 8, h. 387.

<sup>109</sup> Pankreas adalah organ aksesoris pada sistem pencernaan yang memiliki dua fungsi utama: menghasilkan enzim pencernaan atau fungsi eksokrin serta menghasilkan beberapa hormon atau fungsi endokrin. Pankreas terletak pada kuadran kiri atas abdomen atau perut.

fungsinya pun tidak bisa maksimal. Maka terjadilah penumpukan zat gula dalam darah yang kadarnya akan semakin bertambah hingga muncullah penyakit gula tersebut.<sup>110</sup>

---

<sup>110</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013), h. 195.

## BAB IV

### ANALISIS

#### A. Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah

Keutamaan puasa telah dirasakan terlebih dahulu oleh kaum sebelum kita, dan selaku hamba-Nya pantaslah bagi kita untuk menjalankan perintah yang telah ditetapkan-Nya. Karena Allah Swt. memerintahkan manusia untuk melakukan amalan ibadah bukan tanpa sebab. Selain sebagai bentuk ketaatan kepada-Nya, ibadah juga memberikan faedah (keuntungan) yang sangat besar bagi hamba yang menjalankan perintah-Nya. Setiap amalan ibadah yang diperintahkan Allah Swt. untuk dikerjakan oleh manusia, selalu memiliki dua sisi keutamaan sekaligus, yaitu keutamaan di dunia dan di akhirat.

Keutamaan di dunia itu sendiri dapat berupa manfaat ataupun efek duniawi ibadah yang sifatnya dapat dilihat, dirasakan, dan dibuktikan kebenarannya. Sedangkan keutamaan di akhirat berupa *reward* (ganjaran/pahala) yang telah dijanjikan oleh Allah Swt. Pahala tersebut pula yang nantinya akan menolong manusia dari ancaman siksa api neraka atas semua dosa yang dilakukannya selama hidup di dunia. Bahkan, amalan ibadah tersebut pula yang akan menentukan juga menempatkan posisi manusia di sisi Allah Swt.<sup>111</sup>

---

<sup>111</sup> M. Yusuf Abdurrahman, *Akibat-Akibat Fatal Meremehkan Puasa Senin Kamis*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2013), h. 10.

Oleh sebab itu, salah satu amalan ibadah yang memiliki keutamaan tersebut adalah ibadah puasa. Karena puasa dapat mengantarkan manusia selamat di dunia terlebih di akhirat. Rasulullah Saw. bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الصَّيَّامُ جُنَّةٌ فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ امْرَأُ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِ الصَّيَّامِ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Abu Hurairah ra; Bahwa Rasulullah Saw bersabda: "Puasa itu penjaga (perisai), maka janganlah berkata-kata buruk (rafats) dan jangan berbuat kebodohan. Apabila ada orang yang mengajaknya berkelahi atau menghina maka katakanlah "Sesungguhnya saya ini sedang berpuasa" (ia mengulang ucapannya dua kali). Demi Dzat yang jiwaku berada di tangan-Nya, sungguh bau mulut orang yang sedang berpuasa itu lebih harum di sisi Allah dari pada harumnya minyak kasturi, Ia meninggalkan makanannya, minuman dan nafsu syahwatnya karena Aku. Puasa itu bagi-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya, sedang kebaikan itu (dibalas) dengan sepuluh kebaikan yang serupa".(HR. Bukhari)<sup>112</sup>*

Dari Hadis tersebut dapat penulis simpulkan bahwa, puasa adalah ibadah khusus yang ganjarannya langsung oleh Allah Swt. tanpa diberitakan terlebih dahulu jumlah atau batasan pahalanya. Kalau boleh diibaratkan seperti bekerja di sebuah perusahaan, kita dapat memperkirakan hasil kita setiap bulan berdasarkan gaji yang sudah di tentukan. Namun, saat pemilik perusahaan berkata, "Bekerjalah dan nanti saya yang akan langsung memberimu gaji," bisa jadi hasil yang kita dapat di luar

<sup>112</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, *Fathul Baari Syarah Shahih Al Bukhari*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2011), jilid XI, h. 6.

dugaan, tergantung dari kualitas kerja kita. Begitu juga dengan puasa, pahalanya langsung dari Allah dengan melihat kualitas puasa kita.

Dalam hal lain Hadis di atas juga memberikan sebuah penegasan bahwa puasa itu memelihara dan melindungi manusia dari siksa neraka, artinya puasa berperan sebagai pelindung yang membentengi manusia dari perbuatan yang terlarang. Sebaliknya, puasa akan membimbing manusia untuk memperbanyak amal kebajikan dengan imbalan surga yang telah disediakan Allah Swt. bagi orang-orang yang bertaqwa sebagai balasannya, karena sesungguhnya tujuan puasa adalah ketakwaan yang terpampang dalam firman-Nya "*La'allakum tattaqūn*". Agar kalian bertakwa.

Ketakwaan baru akan terwujud jika seorang hamba menuruti segala yang diperintahkan Allah Swt. membenarkan Rasulullah Saw. berjalan sesuai dengan tuntunan beliau, menapaki jalan beliau yang lurus, meninggalkan apa-apa yang dilarang Allah Swt. dan Rasul-Nya, menjauhi jalan-jalan setan dan para pegikutnya, serta menghalangi jiwa dari hawa nafsu.

Menurut hemat saya, itulah gambaran pemisalan besarnya pahala puasa yang oleh Allah dikhususkan dan dinilai langsung. Pemberian pahala secara langsung oleh Allah ini juga menunjukkan bahwa puasa merupakan ibadah yang sangat spesial di hadapan Allah Swt serta ibadah puasa juga dapat memelihara dan melindungi manusia dari siksa neraka, artinya puasa berperan sebagai pelindung yang

membentengi manusia dari perbuatan yang terlarang. Sehingga Allah juga telah menyediakan syurga bagi para ahli puasa, sebagaimana Rasulullah Saw. bersabda:

عَنْ سَهْلِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ يُقَالُ أَيْنَ الصَّائِمُونَ فَيَقُومُونَ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ (رواه البخاري)

*Artinya: "Dari Sahl r.a ia berkata Nabi Saw. bersabda: "Dalam surga ada satu pintu yang disebut dengan Ar-Rayyan, yang pada hari qiyamat tidak akan ada orang yang masuk ke surga melewati pintu itu kecuali para shaimun (orang-orang yang berpuasa). Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Lalu dikatakan kepada mereka; Mana para shaimun, maka para shaimun berdiri menghadap. Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Apabila mereka telah masuk semuanya, maka pintu itu ditutup dan tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut." (HR. Bukhari)<sup>113</sup>*

Dari Hadis di atas, jelas terlihat bahwa orang-orang yang berpuasa mempunyai suatu kedudukan dan keberkahan tersendiri di sisi Allah Swt. terbukti bahwa orang yang berpuasa disediakan pintu tersendiri ketika akan masuk surga yaitu melalui pintu al-Rayyan, yang di dalamnya terdapat orang-orang yang berpuasa yang tidak akan pernah merasa haus lagi untuk selamanya.

Jadi menurut analisis penulis, manfaat puasa dalam perspektif Sunnah adalah sebagai berikut:

1. Tanda terima kasih hamba kepada Allah Swt. atas nikmatNya
2. Sebagai metode *taqarrub ilallāh* (mendekatkan diri kepada Allah)

---

<sup>113</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Bab *As-Shaum*, Jilid II, (Istanbul: Dar Sahnun, 1413 H/1992), h. 226.

3. Menumbuhkan rasa empati dan kepedulian kepada kaum fakir miskin yang kesehariannya tidak terlepas dari penderitaan dan kekurangan.
4. Melembutkan hati dan mencegah kekerasan hati bagi pelakunya.
5. Melatih jiwa dan membiasakan sabar dalam menghadapi kesusahan hidup menuju jalan Allah.
6. Mengembangkan keikhlasan, menambahkan ketakwaan, dan menghindarkan pelakunya dari perbuatan keji.
7. Menghancurkan tajamnya syahwat, menghalangi syahwat untuk menguasai badan dan memperkuat kehendak manusia.
8. Puasa merupakan olahraga bagi tubuh dan kesucian bagi jiwa, dan berfungsi sebagai proteksi (perlindungan).

#### **B. Manfaat Puasa dalam Perspektif Kesehatan**

Puasa yang kita lakukan adalah ibadah kita kepada sang Pencipta yang memang memerintahkan kita untuk berpuasa. Maka perintah itu pun kita laksanakan sebagai bentuk ketaatan dan menjunjung tinggi segala perintah-Nya. Ibadah Puasa merupakan metode penyembuhan paling kuno yang sudah digunakan oleh berbagai umat dan bangsa sepanjang perjalanan sejarah. Karena itu pastilah terdapat banyak manfaat puasa bagi kesehatan.

Sejauh analisis penulis, maka menurut ahli kesehatan bentuk puasa medis yaitu: satu porsi makanan yang terdiri atas satu mangkok susu atau semangkok sayuran ditambah dengan 100 gram daging atau ayam ataupun ikan dan dilengkapi



dengan buah-buahan. Porsi makan ini, hanya diberikan satu kali dalam sehari semalam.

Bentuk puasa seperti ini, sangat mirip dengan puasa yang biasa kita lakukan di dalam ajaran Islam yaitu mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Jadi, baik itu bentuk puasa medis maupun puasa syar'i memiliki tujuan sama dalam aturan waktu berpuasa, yaitu berkisar antara 12-14 jam. Karena waktu sepanjang ini merupakan waktu terjadinya proses penyerapan beberapa saat yang terjadi setelah makanan yang terakhir masuk ke dalam tubuh, yaitu sekitar lima jam setelah makan hingga masa setelah berakhirnya proses penyerapan yang memakan waktu sekitar 12 jam. Pada saat inilah semua mekanisme penyerapan dan metabolisme tubuh terstimulasi dengan seimbang. Sehingga proses penguraian glikogen, oksidasi dan penguraian lemak, serta proses penguraian protein dan pembentukan glukosa baru dari zat protein tersebut semuanya terstimulasi. Waktu sepanjang ini juga tidak mengakibatkan munculnya kelainan yang mengganggu fungsi organ-organ tubuh. Dan pada masa ini pula, otak, sel darah merah, organ saraf, semuanya hanya bergantung pada glukosa untuk mendapatkan energi.

Analisis penulis terhadap manfaat puasa bagi kesehatan sebagai berikut:

1. Puasa merupakan cara yang terbaik untuk membersihkan racun yang tertumpuk di dalam tubuh ataupun racun yang baru masuk melalui makanan yang terkontaminasi. Karena ketika berpuasa, zat beracun yang tersimpan berpindah ke hati dalam jumlah besar. Disanalah zat-zat tersebut mengalami oksidasi (peristiwa pelepasan elektron, baik melibatkan oksigen ataupun

tidak) dan bisa dimanfaatkan dengan mengeluarkan unsur racun dari zat-zat tersebut. Maka hilanglah racun yang ada dan langsung dikeluarkan dari tubuh melalui saluran pembuangan.

2. Puasa adalah bentuk relaksasi bagi tubuh agar dapat melakukan perbaikan terhadap kerusakan yang terjadi dalam anggota tubuh.
3. Dengan puasa, tubuh akan mampu menghancurkan zat-zat yang berlebihan dalam tubuh dan juga melarutkan endapan-endapan yang terdapat dalam jaringan tubuh manusia.
4. Puasa dapat melancarkan proses pencernaan dan memudahkan penyerapan sari-sari makanan, serta menstabilkan proses masuknya makanan secara berlebihan.
5. Puasa adalah alat untuk meremajakan dan mengembalikan vitalitas pada berbagai macam sel dan jaringan dalam tubuh.
6. Puasa adalah tehnik pengobatan yang manjur dan paling sedikit resikonya dalam mengobati berbagai macam penyakit yang terus berkembang. Puasa meringankan beban dalam sistem sirkulasi, begitu juga dapat menurunkan kadar lemak dan asam urat dalam darah. Sehingga tubuhpun terjaga dari kemungkinan terjadinya pembekuan pada pembuluh arteri, encok, dan penyakit-penyakit lainnya yang berhubungan dengan masalah nutrisi, sirkulasi tubuh, dan penyakit jantung.

7. Apabila menjalankan ibadah puasa dengan melakukan sahur maka tubuh kita akan mendapatkan pasokan nutrisi sehingga membuat tubuh akan selalu dalam kondisi yang stabil secara fisik maupun mental.

Dan apabila dalam menjalankan ibadah puasa dengan menjadikan makan berbuka puasanya sekaligus sebagai makan sahur, sudah cukup menjadi alasan munculnya perpindahan ataupun perubahan energi yang negatif di dalam tubuh. Sehingga saat berpuasa merasa sangat lapar dan menyebabkan yang berpuasa menjadi tidak bisa berkonsentrasi serta kehilangan vitalitas tubuhnya.

8. Pentingnya untuk mengikuti anjuran Nabi Muhammad Saw. dalam memperlambat sahur dan menyegerakan berbuka adalah untuk memangkas waktu berpuasa sebisa mungkin, karena ketika berpuasa tubuh seseorang dalam memperoleh tenaga bersandar pada glikogen (sumber energi yang disimpan dalam sel hati dan otot, glikogen tidak dapat dimanfaatkan dalam waktu yang lama, simpanan sumber energi ini akan terkuras habis dalam waktu sehari kecuali bila dipulihkan dengan mengonsumsi makanan), yang kemudian berubah menjadi glukosa (zat gula yang ada di dalam darah), karena otak tidak dapat tumbuh kecuali dari gula tersebut. Ketika gula dalam tubuh berkurang maka hati berusaha menyuplainya dengan gula yang tersimpan di dalam dirinya. Saat yang tersimpan itu sudah habis, ia melebur lemak-lemak menjadi tenaga. Ketika terjadi peleburan, menyatulah beberapa

zat yang berbahaya yang menyebabkan otak menjadi pusing. Tetapi menyegerakan berbuka menghindarkan seseorang dari kepusingan tersebut.

9. Aturan berbuka puasa yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad Saw. yaitu berbuka puasa dengan memakan kurma, atau buah-buahan yang manis, karena kadar gula yang terkandung dalam kurma cepat mengembalikan stamina tubuh. Sebaliknya, jika saat berbuka puasa kita mengkonsumsi makanan yang mengandung zat protein dan lemak, maka untuk mencerna dan menyerap makanan seperti ini memerlukan waktu yang lama. Kebutuhan tubuh terhadap energi dalam waktu cepat pun tidak bisa terpenuhi. Apalagi dengan meningkatnya kadar asam amino (asam yang diperoleh dari protein yang kita makan) akibat tidak adanya pasokan zat gula ataupun sedikitnya zat gula, akan menurunkan kadar gula dalam darah.

Dari semua pemaparan ini, maka tidak heran banyak kita temui pusat pelayanan dan institut medis bergantung pada puasa sebagai tehnik penyembuhan yang sukses.

Jadi tujuan penulis sampaikan segala pemaparan tersebut adalah untuk menerangkan sebagian dari sisi hikmah syariat dan faedah yang didapatkan saat kita mematuhi perintah Allah Swt. Karena meskipun ibadah pada dasarnya adalah simbol ketaatan, namun disisi lain ia juga memberikan manfaat kepada manusia yang diwajibkan untuk melakukannya. Terlebih ibadah puasa yang memang setiap orang perlu berpuasa, sekalipun ia tidak dalam keadaan sakit, karena racun makanan dan

obat-obatan berkumpul di dalam tubuh sehingga memberatkannya dan menjadikannya seperti orang sakit yang membuat badannya menjadi kurang fit. Jika seseorang terbebas dari beban racun ini dan merasakan dirinya lebih fit dan kuat, yang mungkin tidak dirasakan sebelumnya. Kita memang menyadari bahwa di hari-hari pertama menjalankan ibadah puasa, terkadang seseorang akan mengalami kondisi yang tidak menyenangkan. Seperti sakit kepala, tubuh yang lemah, dan kehilangan mood. Semua kondisi ini menafsirkan bahwa ketika tubuh sedang melakukan proses pembuangan endapan yang tersisa dalam jaringan tubuh, akan menimbulkan efek tingginya kadar racun dalam darah sebelum akhirnya semua racun tersebut itu akan dibuang ke luar tubuh. Semua racun tersebut melalui seluruh organ tubuh seperti jantung, otak, saraf yang akhirnya akan memunculkan gejala-gejala sakit yang disebutkan sebelumnya, namun setelah berlalu beberapa hari puasa semua itu akan hilang. Jadi telah jelas bahwa puasa memberikan pengaruh yang positif bagi diri manusia. Dan kalau kita amati hubungan yang kuat antara ketenangan jiwa dan kesehatan badan secara umum, maka pengaruh terhadap fisik dan mental yang didapati dari ibadah puasa akan sangat membantu dalam kelancaran fungsi seluruh organ tubuh.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan rangkaian pembahasan dalam skripsi ini maka penulis dapat membuat kesimpulan, yaitu:

1. Ibadah puasa memiliki keutamaan ditinjau dari perspektif Sunnah diantaranya: puasa merupakan amalan yang bisa menghapus dosa apabila didasari keimanan dan semata-mata mengharap ridha-Nya, puasa juga merupakan ibadah yang istimewa, serta puasa merupakan hikmah yang utama dalam membentuk akhlak seorang manusia.
2. Berkaitan dengan manfaat puasa dalam perspektif kesehatan, diantaranya: Puasa merupakan cara yang terbaik untuk membersihkan racun yang tertumpuk di dalam tubuh ataupun racun yang baru masuk melalui makanan yang terkontaminasi. Karena ketika berpuasa, zat beracun yang tersimpan berpindah ke hati dalam jumlah besar. Disanalah zat-zat tersebut mengalami oksidasi (peristiwa pelepasan elektron, baik melibatkan oksigen ataupun tidak) dan bisa dimanfaatkan dengan mengeluarkan unsur racun dari zat-zat tersebut. Maka hilanglah racun yang ada dan langsung dikeluarkan dari tubuh melalui saluran pembuangan. Maka dari itu Allah Swt. mensyariatkan puasa pada waktu siang bukan pada waktu malam, dari mulai terbit fajar hingga terbenam matahari, ini merupakan waktu-waktu seseorang sangat aktif,

dimana proses kerja tenaga yang tersimpan dalam bentuk lemak dan glikogen juga terjadi di siang hari. Maka pada waktu inilah terjadi kenaikan glukosa yang tersimpan dalam hati pada tubuh yang merupakan makanan yang paling baik bagi otak.

Jadi, telah jelas bahwa apabila kita melakukan puasa sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan, maka kita akan senantiasa memperoleh keberkahan puasa yang akan dirasakan manfaatnya bagi kesehatan jasmani maupun rohani.

## **B. Saran-Saran**

Berdasarkan hasil penelitian penulis, maka ada beberapa saran, yaitu:

1. Sebagaimana telah diketahui bahwa ibadah puasa merupakan perintah Allah Swt. maka kita wajib memenuhi syarat-syarat dan rukun-rukun dengan mengikuti Sunnah Rasulullah Saw. sehingga kita akan memperoleh pahala dan kesehatan.
2. Setelah diketahui bahwa terdapat banyak manfaat yang diperoleh dari menjalankan ibadah puasa, disarankan kepada mahasiswa dan mahasiswi terlebih jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir agar membiasakan berpuasa.
3. Kepada peneliti selanjutnya, agar dapat lebih menyempurnakan skripsi penulis yang sangat sederhana ini.
4. Disarankan kepada mahasiswa dan mahasiswi jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir, untuk lebih banyak lagi membahas tentang ilmu kewahyuan yang

berorientasi kepada sains, teknologi, medis dan lain-lainnya yang bersifat ilmiah.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. Yusuf, *Akibat-Akibat Fatal Meremehkan Puasa Senin Kamis*, Jogjakarta: DIVA Press, 2013.
- Al Asqalani, Ibnu Hajar, *Fathul Baari Syarah: Shahih Bukhari*, Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, Juz I, 2003.
- Al Munzdiry, Hafidz, *Mukhtasar Sunan Abi Daud*, Semarang: CV. Asy Syifa', 1992.
- AlBakary, Efri A, *Panduan Puasa Terlengkap*, Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2014.
- Albani, Muhammad, *Berobat dengan Sedekah*, Solo: Insan Kamil, 2007.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah, *Shahih Bukhari*, Istanbul: Dar Sahnun, Jilid II, 1413 H/1992.
- Al-Hushain, Ahmad bin Abdul Aziz, *Ruh Puasa dan maknanya*, Surabaya: Pusataka elBA, 2008.
- Al-Mundziri, Al-Hafizh 'Abdul 'Azhim bin 'Abdul Qawi Zakiyuddin, *Mukhtashar Shahih Muslim*, Jakarta: Puastaka Amani, Jilid I, 1994.
- Al-Qasthalani, Ahmad bin Muhammad, *Syarah Shahih Bukhari*, Solo: Zamzam, 2014.
- Al-Utsaimin, Syaikh Muhammad, *Syarh Riyadh Ash-Shaalihin*, Jakarta: Darul Falah, Jilid III, 2007.
- An Nasa'iy, Abu Abdur Rahman Ahmad, *Sunan Nasa'iy*, Semarang: CV. Asy Syifa', Jilid II, 1992.

- At Tirmidzi, Muhammad Isa bin Surah, *Sunan At Tirmidzi*, Semarang: CV. Asy-Syifa', jilid II, 1992.
- Azra, Azyumardi, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 2005.
- Az-Zaki, Jamal Muhammad, *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*, Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013.
- Azzam, Abdul Aziz Muhammad, *Fiqh Ibadah: Thaharah, Shalat, Zakat, Puasa dan Haji*, Jakarta: Amzah, 2009.
- Badudu, Js, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: PT Intergrafika, 1996.
- Bahammam, Abdullah Salim Umar, *Fiqh Ibadah Bergambar*, Jakarta: Mutiara Publishing, 2014.
- Daud, Ma'mur, *Terjemah Hadis "Shahih Muslim"*, Jakarta: Fa. Widjaya, 1996).
- Departemen Agama RI, *Syamil Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2009.
- Harjani, Ahmad, *Panduan Lengkap Puasa Wajib dan Sunnah*, Yogyakarta: Buku Pintar, 2015.
- Kaheel, Abdeddaem, *Obati Dirimu Dengan Al-Qur'an*, Rempoa, Tangerang Selatan: PT. Iniperbesa Pustaka Indonesia, 2015.
- Kahil, Zaglul An-Najjar dan Abdul Daim, *Ensiklopedia Mukjizat Ilmiah Al-quran dan Hadis*, Jakarta: PT. Lentera Abadi, Jilid 2, 2012.
- Musfah, Jegen, *Risalah Puasa, Mejadikan Bulan Ramadhan Sebagai Bulan Pemuh Pahala*, Yogyakarta: Hijrah, 2004.

- Najati, Muhammad ‘Ustman, *Jiwa Dalam Pandangan Filosof Islam*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.
- Raharjo, Ahmad Rinto, *Bikin Hidupmu Lebih Dahsyat, Berkah, Berlimpah Rezeki dan Bahagia dengan Puasa Sunnah*, Yogyakarta: Lafal, 2015.
- Shadily, Hasan, *Ensiklopedi Umum*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1973.
- Shaleh, Muhammad Ashaf, *Takwa: Makna dan Hikmahnya dalam Alquran*, Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, Erlangga, t. t.
- Shihab, M. Quraish, *Sunnah-Syiah Bergandengan Tangan Mungkinkah? Kajian atas konsep Ajaran dan Pemikiran*, Tangerang: Lentera Hati, 2014.
- Shonhaji, Al Ustadz H. Abdullah, *Tarjamah Sunan Ibnu Majah*, Semarang: CV. Asy Syifa’, jilid II, 1992.
- Sukri, Sri Suhandjati, *Ensiklopedi Islam dan Perempuan*, Bandung: Penerbit Nuansa, 2009.
- Sunarto, Achmad, *Tarjamah Shahih Bukhari*, Semarang: CV. Asy Syifa’, Jilid III, 1992.
- Susetya, Wawan, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2015.
- Thalbah, Hisyam, *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*, Jakarta: PT Sapta Sentosa, Jilid III, 2009.
- Wahid, Ramli Abdul dan Husnel Anwar Matondang, *Kamus lengkap Ilmu Hadis*, Medan: Perdana Publishing, 2011.